

# ASSOCIAÇÃO ENTRE VARIÁVEIS DO ESTRESSE OCUPACIONAL E HÁBITOS ALIMENTARES APÓS O INCÍO DA PANDEMIA DO COVID-19 EM PROFISSIONAIS DA SAÚDE QUE ATUAM EM HOSPITAIS NO MUNICÍPIO DE SETE LAGOAS – MG

Cíntia Carvalho Belino\*

Silvia Fernandes Mauricio\*\*

## RESUMO

Após o início da pandemia do COVID-19 as jornadas de trabalho de profissionais da saúde tornaram-se ainda mais intensas. Um ambiente laboral estressor pode trazer diversos prejuízos para a saúde dos profissionais, dentre eles alterações fisiológicas que podem gerar mudanças no comportamento alimentar que associada aos demais fatores interferem na qualidade de vida do indivíduo. Este estudo visa responder a seguinte questão norteadora: “Qual a associação entre o estresse ocupacional e os hábitos alimentares de profissionais da saúde que atuam em hospitais no município de Sete Lagoas – MG após o início da pandemia COVID-19?” O objetivo da pesquisa foi verificar a associação entre variáveis relacionadas ao estresse ocupacional e os hábitos alimentares em profissionais da área da saúde após o início da pandemia do COVID-19. Trata-se de uma pesquisa de campo, com abrangência quantitativa, de caráter descritivo. A pesquisa foi realizada com 53 profissionais da saúde de hospitais do município de Sete Lagoas /MG. Foi utilizado um questionário semiestruturado sobre alterações no humor e no comportamento alimentar após o início da pandemia do COVID-19. Para análise dos dados foi realizado o teste estatístico qui-quadrado. Apesar de ter sido observada algumas mudanças no padrão alimentar dos participantes não foi observada associação estatisticamente significativa entre as variáveis relacionadas ao estresse ocupacional e hábitos alimentares.

**Palavras-Chave: Estresse Ocupacional. Hábitos Alimentares. Profissionais da Saúde. COVID-19.**

## ABSTRACT

After the beginning of the COVID-19 pandemic, the working hours of health professionals became even more intense. A stressful work environment can bring several losses to the health of professionals, among them physiological changes that can generate changes in eating behavior that associated with other factors interfere in the individual's quality of life. This study aims to answer the following guiding question: “What is the association between occupational stress and eating habits of health professionals working in hospitals in the municipality of Sete Lagoas - MG after the beginning of the COVID-19 pandemic?” research was to verify the association between variables related to occupational stress and eating habits in health professionals after the beginning of the COVID-19 pandemic. It is a field research, with quantitative scope, of a descriptive character. The survey was conducted with 53 health professionals from hospitals in the municipality of Sete Lagoas / MG. A semi-structured questionnaire about changes in mood and eating behavior after the beginning of the COVID-19 pandemic was used. For data analysis, the chi-square statistical test was performed. Although some changes were observed in the participants' eating patterns, there was no statistically significant association between variables related to occupational stress and eating habits.

**Keywords: Occupational Stress. Eating habits. Health professionals. COVID-19.**

\*Graduanda 8º Período de Nutrição, Faculdade Ciências da Vida. E-mail: cintia.belino@hotmail.com

\*\*Nutricionista graduada pela UFMG; Doutora em cirurgia e Oftalmologia; Mestre em Ciência de Alimentos; Professora da FCV. E-mail: silviafmauricio@gmail.com

## 1. INTRODUÇÃO

Após a intensificação da Revolução Industrial e a implantação da luz artificial, o trabalho noturno e as longas jornadas de trabalho ganharam espaço no mercado. No entanto, as longas jornadas e a atuação em turnos não convencionais acarretam diversos prejuízos para a saúde do profissional, dentre as quais destacam-se o desgaste físico e emocional, que interferem diretamente na qualidade de vida do indivíduo (COELHO *et al.*, 2014).

Atualmente o mundo tem enfrentando um grande desafio na saúde pública: o aparecimento do novo coronavírus (COVID-19). Nessas circunstâncias, em que o caos se manifesta em todo o mundo, muito tem se discutido sobre o estresse em profissionais da saúde que atuam na linha de frente no combate ao COVID-19. Esses profissionais ficam expostos constantemente a agentes estressores, como o risco de contaminação, falta de recursos, dor e mortes. O estresse ocupacional contribui para a ocorrência de alterações fisiológicas no organismo humano que são capazes de comprometer o desempenho do profissional e a vida pessoal. Dentre elas destacam-se a fadiga, tensão muscular, insônia, depressão e alterações no comportamento alimentar (DA COSTA *et al.*, 2019; PEREIRA *et al.*, 2020).

Uma alimentação saudável é aquela capaz de atingir todas as necessidades do organismo humano. Além de ser fonte de vitaminas e minerais o ato de se alimentar também possui relação com valores culturais, religiosos e afetivos. Os nutrientes presentes nos alimentos possuem papel de garantir a homeostase do metabolismo, da imunidade, das funções celulares e também na recuperação de danos no organismo. Para ser considerada saudável, a alimentação deve ser variada, equilibrada, acessível e segura. A alimentação é um agente determinante para a saúde podendo exercer um papel positivo ou negativo para o indivíduo. O aumento da demanda de trabalho bem como o estresse diante de uma pandemia pode impactar nos hábitos alimentares dos indivíduos. Este impacto pode ser ainda maior naqueles profissionais que estão no enfrentamento direto ao novo vírus (FROIS; DOURADO; PINHO, 2016; BOMFIM; GONÇALVES, 2020; LIMA; SOARES, 2020).

Sendo assim, é imprescindível compreender a associação entre o estresse ocupacional e os hábitos alimentares após o início da pandemia do COVID-19 de profissionais que atuam em hospitais para que possam ser realizadas intervenções com o propósito de restabelecer a qualidade de vida e, a longo prazo, precaver o desenvolvimento das doenças crônicas não transmissíveis. Dessa forma, o presente estudo traz a seguinte questão norteadora: Qual a

associação entre o estresse ocupacional e os hábitos alimentares de profissionais da saúde que atuam em hospitais no município de Sete Lagoas – MG após o início da pandemia COVID-19?

Para responder à questão norteadora pressupõe-se que o profissional da saúde é o mais exposto a agentes estressores, o contato frequente a doença, com a terminalidade, a pressão e a extensa jornada de trabalho são alguns desses agentes e podem afetar de modo direto na sua relação com a alimentação e com os hábitos de vida saudáveis. Outro pressuposto, é que devido ao fato de serem profissionais aptos para promoverem a saúde, esses indivíduos optem por hábitos de vida saudáveis, não havendo interferências dos agentes estressores.

O desenvolvimento dessa pesquisa possui o objetivo geral de verificar a associação entre variáveis relacionadas ao estresse ocupacional e os hábitos alimentares em profissionais da área da saúde após o início da pandemia do COVID-19. Em relação aos objetivos específicos: descrever as variáveis relacionadas ao estresse ocupacional autorrelatado pelos profissionais da saúde que atuam em hospitais e descrever mudanças de hábitos alimentares. Foi realizada uma pesquisa de campo do tipo quantitativa e de natureza descritiva.

Sendo assim, o presente artigo é composto por cinco sessões, a primeira sessão é a introdução, construída pela justificativa da pesquisa, pelo problema, os objetivos gerais e específicos. Na segunda sessão o referencial teórico. A terceira sessão demonstra a metodologia que foi utilizada para que os objetivos propostos pudessem ser alcançados. Já a quarta sessão apresenta os resultados obtidos e a discussão acerca deles. A quinta e última sessão apresenta as conclusões finais a respeito do presente trabalho.

## **2. REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 ESTRESSE OCUPACIONAL**

O trabalho possui um papel importante para o ser humano contribuindo para o crescimento intelectual e construção da identidade do indivíduo. Nos últimos anos ocorreram diversas alterações na rotina dos trabalhadores, como as extensas jornadas de trabalho, a necessidade cada vez maior de especializações na área de atuação, resolução rápida de problemas no ambiente laboral e as cobranças. Tais mudanças são responsáveis por gerar um novo estilo de vida que pode interferir diretamente na produtividade do indivíduo, no ambiente de trabalho e em sua qualidade de vida. Nesse âmbito, manifesta-se o estresse ocupacional,

caracterizado por um processo em que ocorre o desequilíbrio entre aspectos físicos e psíquicos associados ao ambiente de trabalho. Diversas pesquisas apontam que esta condição afeta principalmente os profissionais da área da saúde (ADRIANO *et al.*, 2017; ROCHA *et al.*, 2020).

O estresse está associado a um conjunto de mudanças comportamentais e psicofisiológicas, quando o indivíduo é submetido a um evento estressor. O estresse manifesta-se como um mecanismo de resistência do organismo com o intuito de promover adaptação e manter o equilíbrio. Quando um indivíduo fica exposto excessivamente a este evento ocorre uma quebra da homeostase, onde o organismo não consegue reestabelecer o equilíbrio e ocorrem os adoecimentos (GEREMIAS *et al.*, 2017).

O desenvolvimento do estresse pode ser assimilado em três etapas: fase de alarme, fase de resistência e fase de exaustão. Na fase de alarme o organismo busca gerar energia para encarar o evento estressor produzindo adrenalina e noradrenalina. Se ainda assim o evento persistir é iniciada a segunda fase, a de resistência, onde o organismo produz cortisol na tentativa de se adaptar. Se ainda assim o estressor perdurar, inicia-se a fase de exaustão, onde a energia se esgota e afeta toda a homeostase do organismo. A partir desse momento o indivíduo torna-se mais susceptível ao adoecimento (DE SOUSA; SILVA; COELHO, 2015).

Em profissionais da saúde é comum a necessidade do trabalho em turnos. No entanto, essa prática causa inúmeras alterações no organismo humano influenciando em sua homeostase fisiológica, gerando alterações no ritmo circadiano que poderão afetar diretamente o sono, a alimentação e interferir no bem estar físico, social e mental do colaborador. Esse conjunto de variações podem provocar no indivíduo tendências depressivas, alterações no humor, distúrbios no trato gastrointestinal e doenças cardiovasculares. Frequentemente essa rotina é associada a maus hábitos alimentares e inatividade física (DE JESUS *et al.*, 2016; GRILLO *et al.*, 2018; NOGUEIRA *et al.*, 2019).

Segundo De Freitas *et al.* (2016), o ambiente influi de forma direta sobre as práticas alimentares do indivíduo e na sua relação com a prática de atividades físicas. As longas jornadas de trabalho e um ambiente de trabalho onde o nível de competitividade é alto torna o indivíduo mais susceptível ao desenvolvimento de obesidade. Os indivíduos que possuem excesso de peso são mais propensos ao desenvolvimento de comorbidades associadas, como a hipertensão, diabetes *mellitus* e doenças cardiovasculares, tornando-o mais susceptível ao absenteísmo devido a essas doenças. Entre os principais agravos que cometem a saúde do trabalhador o estresse ocupacional ocupa a segunda posição e é o que mais predomina como causa de absenteísmo nas empresas, ocasionando vários tipos de prejuízos para o serviço e para a saúde

do trabalhador. Segundo o Ministério do Trabalho (2017), os transtornos mentais e comportamentais estão em terceiro lugar quando avaliadas as causas das aposentadorias por invalidez no Brasil entre os anos de 2012 e 2016.

## 2.2 HÁBITOS ALIMENTARES E ESTADO NUTRICIONAL

A obesidade é conceituada como o acúmulo de gordura que pode ser resultado da interação de genes, estilo de vida, fatores emocionais, metabólicos e comportamentais. Atualmente a obesidade é julgada como um problema de saúde pública no Brasil. Considerada como uma síndrome multifatorial ela possui associação com o desenvolvimento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) como por exemplos o Diabetes *Melittus*, a hipertensão arterial sistêmica, as doenças no aparelho circulatório e o câncer. No ano de 2011, as DCNT's foram responsáveis por 72,4% dos óbitos registrados. Os hábitos alimentares saudáveis são de extrema importância para prevenção do desenvolvimento das DCNT's sendo capazes de promover qualidade de vida e evitar afastamentos e absenteísmo decorrentes de doenças crônicas (MALTA *et al.*, 2016; MADURO *et al.*, 2017).

Os hábitos alimentares repercutem de modo direto no estado de saúde do indivíduo. Além de influenciar no estado nutricional a alimentação também irá afetar o desempenho nas atividades diárias como no trabalho. Estudos demonstram que uma dieta rica em vegetais, frutas, peixes e oleaginosas favorecem o desenvolvimento cognitivo. Em compensação, uma alimentação com alto consumo de alimentos açucarados e o ato de pular refeições podem gerar lentidão de raciocínio, alterações no humor e dificuldade concentração (DA SILVA, 2020).

Atualmente, diversos produtos alimentícios utilizam marcas populares que fazem parte da cultura de massa. O nome se dá pelo alcance mundial que esses produtos possuem. Os produtos pertencentes a essa cultura são produzidos e adaptados para que possam alcançar grande quantidade de pessoas, podendo ser comprados por indivíduos de todas as classes sociais. Em sua maioria, tratam-se de alimentos ultraprocessados e sem valor nutricional como os refrigerantes, bolachas recheadas e salgados de pacote. A dieta inadequada pode causar carências nutricionais, principalmente de micronutrientes. Por isso, uma nutrição adequada é indispensável para assegurar o aporte, a digestão e a absorção adequada desses nutrientes (GALDINO *et al.*, 2016; CONTE; LIMA; DOLL, 2019).

Os hábitos alimentares diversificam conforme a região, condições socioeconômicas e rotina de trabalho. Os profissionais da saúde são altamente impactados pela rotina de trabalho,

uma vez que esta classe de trabalhadores executa trabalhos que geram tensão e demandam atenção. Devido à carga horária excedente e à remuneração inadequada esses profissionais tendem a conciliar dois ou mais empregos. Isso resulta em um tempo limitado para o repouso e gera má qualidade do sono. Além disso, a irregularidade das pausas para realizar as refeições favorecem o ganho de peso nesse público. O sobrepeso afeta cerca de 43,52% dos trabalhadores noturnos e indivíduos que dormem menos tempo que o indicado possuem maior tendência a desenvolverem obesidade (SIQUEIRA *et al.*, 2015; GUEDES e ALVES, 2017; DE ARAÚJO; AGUIAR; FONSECA, 2019).

### 2.3 PANDEMIA, QUALIDADE DE VIDA E HÁBITOS ALIMENTARES

De acordo com Ministério da Saúde (2013), a qualidade de vida é delineada como a compreensão do indivíduo quanto ao seu posicionamento na vida em todos os âmbitos como o bem-estar físico, mental e social. A qualidade de vida associada à saúde pode estar relacionada com várias condições, como a saúde física, psicológica e social do indivíduo. A qualidade de vida no ambiente de trabalho está relacionada com diversos fatores, sendo o mais relevante o ambiente laboral. De acordo com a literatura, situações como instalações inadequadas, excesso de funções, longas jornadas de trabalho, remuneração inadequada e a falta de reconhecimento interferem de forma prejudicial na qualidade de vida. No contexto profissional a qualidade de vida será determinada pelo equilíbrio entre as experiências positivas e negativas vivenciadas no ambiente de trabalho (ARENA; OLIVER; GALIANA, 2019; DE SOUZA *et al.*, 2019; MOREIRA *et al.*, 2019; MELLER *et al.*, 2020).

Atualmente o mundo está enfrentando a pandemia do novo corona vírus. O surgimento súbito da doença tornou a manutenção de saúde física e mental um desafio especialmente para os profissionais da saúde que atuam na linha de frente de combate ao vírus. Esses profissionais estão expostos a diversos agentes estressores, como a exposição constante ao vírus, insuficiência de equipamentos de proteção individual, insuficiência de leitos, as longas jornadas de trabalho e esgotamento físico e mental. Diante dessa situação é comum que sintomas como ansiedade e depressão se intensifiquem ainda mais nesses indivíduos, afetando de forma direta o bem estar, a compreensão sobre qualidade de vida e as relações dentro e fora do ambiente laboral (JÚNIOR *et al.*, 2020; DAL' BOSCO *et al.*, 2020).

Segundo Pereira *et al.* (2019), profissões que exigem alto rendimento do funcionário podem fazer com que o mesmo crie o hábito de se alimentar em ritmo acelerado, fazendo com

que optem por refeições mais fáceis de preparar e consumir, como os *fast foods*, refeições congeladas e alimentos ultra processados. Esses alimentos contribuem para o desenvolvimento da obesidade. Segundo Filho e Junior (2020), durante a crise sanitária que o mundo está presenciando existe uma tendência a ampliação do consumo de alimentos ultraprocessados. Além da facilidade de aquisição o custo desses alimentos em relação aos in natura e minimamente processados é mais baixo. A falta de horários determinados para fazer as refeições também pode comprometer a saúde. De acordo com Varli (2016), realizar as refeições em horários regulares corrobora para que o ciclo circadiano seja mantido em uma ordem estável.

### **3. METODOLOGIA**

O presente estudo trata-se de uma pesquisa de natureza descritiva. Quanto aos meios foi realizada uma pesquisa de campo, com abordagem quantitativa (MARCONI e LAKATOS, 2003). O levantamento de informações para construção do referencial teórico foi realizado através de artigos publicados nos últimos cinco anos nas bases de dados Google Acadêmico, Scielo, Lilacs e PubMed.

A coleta de dados foi realizada por meio da aplicação de um questionário semiestruturado (APÊNDICE 1) com funcionários de hospitais localizados no município de Sete Lagoas, Minas Gerais no período de 7 a 21 de setembro de 2020. Foram incluídos na pesquisa os profissionais da área da saúde que consentiram em participar através da assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) além daqueles que preencheram corretamente o formulário. Os critérios de exclusão foram: aqueles que não consentiram em participar da pesquisa, aqueles que não eram profissionais da área da saúde ou não preencheram corretamente o formulário. A pesquisa seguiu as diretrizes da resolução 466/12, mantendo o sigilo de qualquer dado que permita identificação dos participantes.

O instrumento para a coleta de dados foi um questionário semiestruturado que foi elaborado na plataforma *Google forms*. Este questionário foi desenvolvido exclusivamente para esta pesquisa e baseado em questionários referentes a pesquisas de mesmo tema. Após a confecção do questionário na plataforma citada foi desenvolvido um projeto piloto com a aplicação do questionário em dois profissionais da área da saúde atuantes em hospitais. Após adaptação do questionário, foi desenvolvida a versão final.

Para avaliar as variáveis relacionadas ao estresse ocupacional foram incluídas no formulário online perguntas acerca de variáveis que podem influenciar no ambiente laboral e

impactar no estresse ocupacional. Todas as perguntas eram objetivas e abordavam aspectos como área de atuação, jornada de trabalho, cobranças e pressão no ambiente laboral, uso de medicamentos para controle de ansiedade, depressão e distúrbios do sono, qualidade do sono, distúrbios no humor, remuneração, irritação e tempo de lazer.

Para avaliar os hábitos alimentares foram incluídas no formulário online perguntas acerca das mudanças na rotina alimentar após o início da pandemia do COVID-19. Todas as perguntas eram objetivas e abordaram o consumo de alimentos de determinados grupos alimentares, comportamento alimentar, hábito de preparar as refeições, consumo de alimentos por delivery e consumo de álcool e tabaco.

Para caracterização da amostra foram ainda coletadas informações como sexo, idade, e profissão.

Após a coleta foi criado um banco de dados exclusivamente para a pesquisa no programa *Excel* da empresa *Microsoft Corporation (2013)*. Os dados foram analisados no programa estatístico SPSS versão 19.0 e foram apresentados por meio de porcentagens. Para verificar a associação entre as variáveis referentes ao estresse ocupacional e os hábitos alimentares, utilizou-se o teste qui-quadrado. Foram considerados estatisticamente significativos valores de  $p < 0.05$ .

#### 4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram avaliados 53 indivíduos dos quais 75,5% eram do sexo feminino. Na Tabela 1 estão descritas as características gerais dos participantes.

**Tabela 1. Características gerais dos profissionais atuantes em hospitais no município de Sete Lagoas, MG (n= 53)**

Variável	% (n)
<b>Idade (anos)</b>	
18 a 24	17,00 (9)
25 a 35	39,60 (21)
36 a 50	37,70 (20)
> 50	5,70 (3)
<b>Gênero</b>	
Feminino	75,5 (40)
Masculino	24,5 (13)

<b>Tempo de atuação (anos)</b>	
< 5	30,20 (16)
5 a 10	32,10 (17)
11 a 15	17,00 (9)
16 a 20	9,40 (5)
> 20	11,30 (6)
<b>Profissão</b>	
Técnico de enfermagem	37,73 (20)
Enfermeiro	24,52 (13)
Estagiário de enfermagem	3,77 (2)
Fisioterapeuta	20,75 (11)
Nutricionista	9,43 (5)
Médico	3,77 (2)

No presente estudo foi observado que a maior parte dos entrevistados possuem entre 25 e 35 anos, são do sexo feminino e possuem entre 5 a 10 anos de atuação na área da saúde. Semelhantemente, em estudo realizado por Silva *et al.* (2020) com 980 profissionais de saúde de várias regiões do Brasil, foi observado que 44,7% da amostra possuíam entre 30 e 49 anos de idade e 85,5% eram do sexo feminino. No estudo realizado por Pereira *et al.* (2020) com 128 profissionais de enfermagem que trabalham em hospitais foi averiguado que 36% dos entrevistados trabalhavam na área entre 10 a 19 anos e 20% entre 1 a 4 anos.

Na Tabela 2 estão apresentados os resultados acerca das variáveis referentes ao estresse ocupacional relatado pelos participantes.

**Tabela 2. Variáveis referentes ao estresse ocupacional autorrelatado pelos profissionais atuantes em hospitais no município de Sete Lagoas, MG após o início da pandemia do COVID-19 (n= 53)**

<b>Variável</b>	<b>% (n)</b>
<b>Aumento da jornada de trabalho</b>	
Sim	71,7 (38)
Não	28,3 (15)
<b>Aumento nas cobranças de trabalho</b>	
Sim	90,6 (48)
Não	9,4 (5)
<b>Qualidade do sono</b>	
Piorou	79,2 (42)
Sem alterações	20,8 (11)
<b>Uso de medicamentos para ansiedade e sono</b>	
Sim	19,0 (10)
Não	81,0 (43)
<b>Alterações de humor</b>	
Sim	90,6 (48)
Não	9,4 (5)

<b>Irritação perante incapacidade de realizar atividades</b>	
Sim	60,4 (32)
Não	39,6 (21)
<b>Satisfação quanto a remuneração</b>	
Insatisfeitos	92,5 (49)
Satisfeitos	7,5 (4)
<b>Tempo livre para lazer e atividade física</b>	
Insuficiente	77,4 (41)
Suficiente	22,6 (12)
<b>Qualidade de vida</b>	
Sim	39,3 (21)
Não	60,7 (32)

Após o início da pandemia a maioria dos entrevistados afirmaram que tiveram aumento na jornada e nas cobranças de trabalho. Além disso a maioria afirmou ter tido a qualidade do sono afetada após o início da pandemia. Semelhantemente, Fernandes *et al.* (2017) em um estudo executado com 3299 enfermeiros de hospitais públicos do Rio de Janeiro observaram que as longas jornadas de trabalho está relacionada a má qualidade do sono. Tal fator pode ser fundamentado pela desregulação do ciclo circadiano que ocorre devido à quebra da homeostase fisiológica relacionada ao estresse. Em contrapartida, no presente estudo a maioria dos entrevistados (81%) não faziam uso de medicamentos para ansiedade e sono. Assim como Silva *et al.* (2019) que, ao avaliar 66 enfermeiros de um Serviço de Atendimento Pré-Hospitalar Móvel do Distrito Federal, averiguou que somente 24,5% dos entrevistados faziam a utilização de medicamentos para dormir.

Quanto às alterações de humor causadas pelas longas jornadas de trabalho a maioria dos entrevistados afirmaram serem afetados. Semelhantemente, em um estudo realizado por Maciel *et al.* (2017) com 123 profissionais da saúde de dois hospitais de Alagoas, 14,6% dos entrevistados afirmaram ser pessoas estressadas enquanto outros 50,4% afirmaram ser relativamente estressados. Tal fator foi explicado pela carga horária longa, as más condições de trabalho e a má qualidade do sono.

Em relação às atividades realizadas no ambiente laboral a maioria dos entrevistados afirmaram ficar irritados quando se sentem incapazes de realizar alguma atividade. Em outro estudo cujo objetivo foi avaliar a qualidade de vida de profissionais que atuam na ESF em São Paulo foi identificado que 40% dos entrevistados não estavam satisfeitos com a sua habilidade em realizar as tarefas da rotina de trabalho. Essa insatisfação pode estar associada a falhas na comunicação e nos vínculos interpessoais existentes no ambiente laboral (GOMES; 2016).

Quanto à remuneração, a maioria dos entrevistados consideraram que a remuneração atual não seja proporcional à demanda de trabalho. Em um estudo realizado por Da Costa *et al.* (2019) com 39 funcionários do Instituto Estadual o Cérebro Paulo Niemeyer foi identificado que 56,4% dos participantes não estavam satisfeitos com sua vida profissional. Tal insatisfação pode ser justificada pela alta demanda de trabalho, que se intensificou ainda mais no período pandêmico e aos vários vínculos empregatícios associados à remuneração inadequada.

Quando questionados sobre o tempo livre para práticas esportivas, lazer e descanso a maioria afirmou não ter tempo livre suficiente. Siqueira *et al.* (2019) em uma análise realizada com 215 profissionais das equipes da Estratégia Saúde da Família (ESF), observaram que 50,7% da amostra não realizava atividades físicas regularmente. Tal resultado pode ser justificado pela alta demanda de trabalho dos profissionais da saúde no período pandêmico e consequentemente a redução do tempo livre.

No presente estudo a maioria dos entrevistados afirmaram não possuírem qualidade de vida. Resultados análogos foram encontrados no estudo realizado por Gomes e Coqueiro (2017) com 50 profissionais da saúde no qual foi observado que 80% dos entrevistados julgaram como regular o quesito qualidade de vida. Essa semelhança pode ser justificada pela necessidade dos profissionais da saúde em renunciar momentos de lazer com a família e sociais para que possam exercer suas profissões em sua integralidade impactando assim todas as relações e logo sua percepção de qualidade de vida. Vale destacar que a maior parte das comparações feitas com os estudos disponíveis na literatura, não consideram o período pandêmico.

Os participantes também foram indagados acerca das mudanças nos hábitos alimentares após o início da pandemia. Com relação ao consumo de álcool 43,4% dos entrevistados declararam não consumirem e 18,9% relataram terem aumentado o consumo de álcool após o início da pandemia. Quanto à prática de tabagismo 96,2% afirmaram não serem adeptos. Distintivamente, em um estudo realizado por Adriano (2017) *et al.* com 24 profissionais da saúde que pertenciam a equipe do Serviço de Atendimento Móvel a Urgências (SAMU) foi identificado que 70,8% não realizavam o consumo de bebidas alcoólicas. Quanto ao hábito de fumar o resultado foi semelhante, 87,5% dos participantes não possuíam o hábito de fumar. O maior consumo de bebidas alcoólicas no presente estudo pode ser justificada pelo período pandêmico atual, no qual os profissionais podem utilizar as bebidas alcoólicas como válvula de escape no seu tempo livre.

Quanto ao hábito de comer para aliviar a ansiedade, 39,6% dos entrevistados afirmaram não possuírem esse hábito. Quando indagados sobre o hábito de beliscar, 35,8% dos entrevistados declararam terem mantido este hábito enquanto 28,3% afirmaram que o hábito aumentou após o início da pandemia. Em um estudo realizado por Barbosa *et al.* (2020) no qual foram avaliados 148 universitários da área da saúde da Universidade Federal de Ouro Preto, foi observado que 69,0% dos entrevistados dispõem do hábito de beliscar entre uma refeição e outra. Quanto ao preparo das refeições 76,3% afirmaram participar do preparo. Já no presente estudo 37% dos participantes afirmaram terem reduzido o preparo da própria refeição após o início da pandemia e 11,3% alegaram não preparar suas próprias refeições. Essa redução pode ser justificada pela redução do tempo livre e o maior tempo dedicado ao trabalho durante o período pandêmico, é válido ressaltar que o presente trabalho foi realizado com um público diferente ao do estudo citado.

Quando avaliada a quantidade de alimentos ingeridos foi observado que 37,7% aumentou e 49,1% mantiveram a quantidade de alimentos ingeridos. Em outro estudo realizado por Verticchio D e Verticchio N (2020) com 700 moradores da cidade de Belo Horizonte cujo o objetivo era relacionar os sentimentos envolvidos com a pandemia e sua vinculação com as modificações dos hábitos alimentares e o ganho de peso foi observado que 55% dos entrevistados passaram a comer com mais frequência após o início da pandemia. Tal hábito pode ser justificado pelos maiores níveis de ansiedade e o uso do ato de se alimentar para alívio da mesma.

Na Tabela 3 estão descritas as características quanto ao consumo de determinados grupos alimentares após o início da pandemia.

**Tabela 3. Características do consumo de determinados grupos alimentares pelos profissionais atuantes em hospitais no município de Sete Lagoas, MG após o início da pandemia após o início da pandemia do COVID-19 (n= 53)**

<b>Variável</b>	<b>% (n)</b>
<b>Saladas Cruas</b>	
Aumentou	20,08 (11)
Diminuiu	15,10 (8)
Manteve	60,40 (32)
Não consome	3,80 (2)
<b>Vegetais Cozidos</b>	
Aumentou	18,90 (10)
Diminuiu	17,00 (9)
Manteve	56,60 (30)
Não consome	7,50 (4)

<b>Frutas</b>	
Aumentou	17,00 (9)
Diminuiu	17,00 (9)
Manteve	58,50 (31)
Não consome	7,50 (4)
<b>Leites e Derivados</b>	
Aumentou	15,10 (8)
Diminuiu	9,40 (5)
Manteve	71,70 (38)
Não consome	3,80 (2)
<b>Salgados Fritos/ Pacote</b>	
Aumentou	32,10 (17)
Diminuiu	13,10 (7)
Manteve	49,10 (26)
Não consome	5,70 (3)
<b>Bolachas e Biscoitos Salgados</b>	
Aumentou	28,30 (15)
Diminuiu	11,30 (6)
Manteve	50,90 (27)
Não consome	9,40 (5)
<b>Embutidos</b>	
Aumentou	39,60 (21)
Diminuiu	17,00 (9)
Manteve	39,60 (21)
Não consome	3,80 (2)
<b>Doces</b>	
Aumentou	26,40 (14)
Diminuiu	11,30 (6)
Manteve	52,80 (28)
Não consome	9,40 (5)
<b>Bebidas Açucaradas</b>	
Aumentou	26,40 (14)
Diminuiu	11,30 (6)
Manteve	30,20 (16)
Não consome	32,10 (17)

Quanto ao consumo de vegetais crus foi averiguado que a maior parte dos entrevistados mantiveram o consumo após o início da pandemia. Já os vegetais cozidos a maioria alegou ter mantido o consumo de alimentos desse grupo. Em um estudo realizado por Grillo *et al.* (2018) com 75 profissionais de enfermagem que atuavam em um hospital público foram observados resultados semelhantes, 72% dos entrevistados afirmaram consumir regularmente alimentos do grupo das frutas e hortaliças.

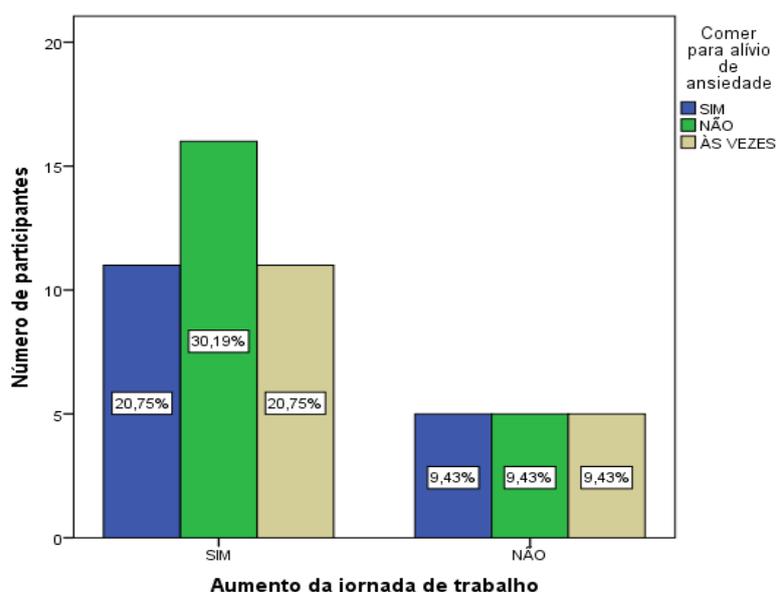
Quando questionados sobre o consumo de leites e derivados a maioria dos entrevistados afirma ter mantido o consumo após o início da pandemia. Um resultado semelhante foi

observado por Schumann *et al.* (2018) em seu estudo que possuía como objetivo analisar hábitos de vida e alimentares de profissionais da área da saúde de um hospital do Sul do Brasil. Os autores observaram que 61,6% dos entrevistados afirmaram consumir diariamente alimentos do grupo leites e derivados.

No que diz respeito ao consumo de doces, metade dos entrevistados no presente estudo afirmaram terem mantido o seu consumo e 26,40% relataram terem aumentado o consumo após o início da pandemia. No estudo realizado por Schumann *et al.* (2018) foi observado que 29,2% dos entrevistados consomem doces diariamente e 43,4% consomem até três vezes por semana. O consumo de doces pode ser justificado pelo estresse laboral e o seu consumo é uma forma de alívio do estresse. Quanto ao consumo de bebidas açucaradas, a minoria dos participantes afirmou ter aumentando o consumo após o início da pandemia. Resultado semelhante foi observado por Grillo *et al.* (2018), onde apenas 30,66% consumiam bebidas açucaradas com frequência.

Quanto ao consumo de salgados fritos metade dos entrevistados relatou ter mantido o consumo e a minoria relatou ter aumentado o consumo após o início a pandemia. No que se refere ao consumo de bolachas e salgados de pacote a minoria dos entrevistados aumentou o consumo de alimentos desse grupo. Quanto ao consumo de embutidos, no presente estudo foi observado que ocorreu aumento após o início da pandemia. Em outro estudo realizado por Malta *et al.* (2020) com 45.161 indivíduos com base nos dados do Con Vid (um inquérito de saúde conduzido pela Fundação Instituto Oswaldo Cruz cujo objetivo é descrever as mudanças nos estilos de vida no período de restrição social para a prevenção e contenção da pandemia da COVID-19) foram observados resultados semelhantes já que 14,6% dos entrevistados afirmaram terem aumentado o consumo de alimentos congelados e 13,2% afirmaram consumir salgadinhos mais de duas vezes na semana.

A Figura 1 apresenta a relação entre aumento da jornada de trabalho e a ingestão de alimentos para alívio da ansiedade. Dos participantes que afirmaram ter tido um aumento na jornada de trabalho, a maioria (30,19%) negou ingerir alimentos para alívio da ansiedade. Não foi observada associação estatisticamente significativa entre aumento da jornada de trabalho e ingestão de alimentos para alívio da ansiedade ( $p=0,814$ ). De Aguiar e Da Silva (2017) encontrou resultados opostos em uma pesquisa realizada com 289 nutricionistas que atuavam em hospitais do Rio de Janeiro, já que 41,86% dos entrevistados afirmaram sofrer de episódios de compulsão alimentar ao menos uma vez por semana apresentando relevância estatística ( $p=0,005$ ).



**Figura 1. Análise entre as variáveis jornada de trabalho e comer para alívio da ansiedade em profissionais atuantes em hospitais no município de Sete Lagoas, MG após o início da pandemia (n= 53)**

Verificou-se ainda, no presente trabalho, a associação entre aumento da jornada de trabalho e mudança na ingestão de grupos alimentares específicos. Não foram observadas associações estatisticamente significativas entre aumento da jornada de trabalho e consumo de salgados fritos ( $p= 0,56$ ), consumo de embutidos ( $p= 0,21$ ), consumo de bolachas e doces ( $p =0,53$ ) e consumo de refrigerantes e sucos industrializados ( $p =0,73$ ).

Verificou-se também a associação entre aumento da cobrança no trabalho e mudança ingestão dos grupos alimentares previamente citados. Não foram observadas associações estatisticamente significativas entre aumento na cobrança no trabalho e consumo de salgados fritos ( $p= 0,64$ ), consumo de embutidos ( $p= 0,37$ ), consumo de bolachas e doces ( $p =0,35$ ) e consumo de refrigerantes e sucos industrializados ( $p =0,061$ ).

## 5. CONCLUSÃO

Não foi observada associação estatisticamente significativa entre variáveis relacionadas ao estresse ocupacional e os hábitos alimentares em profissionais da área da saúde. Apesar da ausência de associação estatística sabe-se que é fundamental o acompanhamento regular desses

profissionais para que ao surgimento de quaisquer alterações possam ser realizadas intervenções com o intuito de promover saúde e assegurar a qualidade de vida para essa classe profissional.

Essa pesquisa possui como limitações o tamanho amostral e o tempo de pesquisa para a coleta de dados. Sendo assim, sugere-se para os futuros trabalhos a abrangência de um público maior, objetivando alcançar mais profissionais da classe e ampliar a possibilidade de resultados. A presente pesquisa possui como contribuição a importância de avaliar como as relações do profissional com o ambiente laboral podem afetar o indivíduo como um todo e no comportamento alimentar, enfatizando a importância da implementação de medidas de prevenção e de promoção da saúde física e mental.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ADRIANO, Maria S P F. *et al.* Estresse Ocupacional em Profissionais da Saúde que Atuam no Serviço de Atendimento Móvel de Urgência de Cajazeiras - PB. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v. 21, n. 1, p. 29-34, 21 jan. 2017. DOI: 10.4034/RBCS.2017.21.01.04. Disponível em: <https://periodicos.ufpb.br/index.php/rbcs/article/view/16924/16432>. Acesso em: 20 jul. 2020.

ARENA, Fernanda.; OLIVER, Amparo.; GALIANA, Laura. Panorama da Qualidade de Vida Profissional entre Trabalhadores que Prestam Cuidados Paliativos no Brasil. **Revista colombiana de psicologia**, Bogotá, v. 28, n. 2, p. 33-45, Dez. 2019 DOI: <http://dx.doi.org/10.15446/rcp.v28n2.70715>. Disponível em: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0121-54692019000200033&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-54692019000200033&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 31 Jul. 2020.

BARBOSA, Bruna C R. *et al.* Práticas alimentares de estudantes universitários da área da saúde, de acordo com as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira. **Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 15, p. 1-15, 1 maio 2020. DOI: <https://doi.org/10.12957/demetra.2020.45855>. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/45855>. Acesso em: 15 out. 2020.

BOMFIM, José H G G.; GONÇALVES, Juliana S. Suplementos alimentares, imunidade e COVID-19: qual a evidência?. **VITTALLE - Revista de Ciências da Saúde**, v. 32, n. 1, p. 10-21, jul. 2020. DOI: <https://doi.org/10.14295/vittalle.v32i1.11282>. Disponível em: <https://www.rbhcs.com/vittalle/article/view/11282>. Acesso em: 10 ago. 2020.

COELHO, Martina P. *et al.* Prejuízos nutricionais e distúrbios no padrão de sono de trabalhadores da Enfermagem. **Revista brasileira de enfermagem**, Brasília, v. 67, n. 5, p. 832-842, out. 2014 . DOI: <https://doi.org/10.1590/0034-7167.2014670523>. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-71672014000500832&script=sci\\_abstract&lng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-71672014000500832&script=sci_abstract&lng=pt). Acesso em 02 ago. 2020.

CONTE, Franciéli A.; LIMA, Karen V.; DOLL, Johannes. Educação alimentar e nutricional crítica: como educar adultos?. **6º Congresso Internacional em Saúde**, n. 6, p. 1-12, abr. 2019. Disponível em: <https://publicacoeseventos.unijui.edu.br/index.php/conintsau/article/view/10897>. Acesso em: 3 ago. 2020.

DA COSTA, Max V C D. *et al.* Exercícios de alongamento na percepção do estresse em profissionais de enfermagem: ensaio clínico randomizado. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**. São Carlos, v. 27, n. 2, p. 357-366, jun. 2019. DOI: <http://dx.doi.org/10.4322/2526-8910.ctoao1696>. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2526-89102019000200357&lng=pt&nrm=iso&tlng=en](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2526-89102019000200357&lng=pt&nrm=iso&tlng=en). Acesso em 02 ago. 2020

DAL’BOSCO, Eduardo B. *et al.* Saúde mental da enfermagem no enfrentamento do COVID-19 em um hospital universitário regional. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 73, n. 2, p. 1-7, jul. 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0434>. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-1672020001400153&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-1672020001400153&lng=en&nrm=iso). Acesso em 31 jul. 2020.

DA SILVA, Bianca B C.; DOMINGUES, Jaqueline G.; BIERHALS, Isabel O. Qualidade da dieta da equipe de enfermagem de um hospital filantrópico de Pelotas (RS). **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 28, n. 1, p. 35-43, abr. 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1414-462x202028010086>. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-462X2020000100034&script=sci\\_abstract&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-462X2020000100034&script=sci_abstract&tlng=pt). Acesso em: 16 out. 2020.

DA SILVA, Rodrigo M. Nível de tolerância nas relações de amizade em profissionais de saúde durante a pandemia da COVID-19. **REVISA: Revista de Divulgação Científica Sena Aires**, v. 9, p. 631-645, 1 set. 2020. DOI <https://doi.org/10.36239/revisa.v9.nEsp1.p631a645>. Disponível em: <http://revistafacessa.senaaires.com.br/index.php/revisa/article/view/617/519>. Acesso em: 26 out. 2020.

DE AGUIAR, Odaleia B.; DA SILVA, Tânia M. Características socioeconômicas, do trabalho e de saúde de nutricionistas de hospitais municipais do Rio de Janeiro. **O Mundo da Saúde**, São Paulo, v. 4, n. 1, p. 57-67, mar. 2017. DOI: 10.15343/0104-7809.201741015767. Disponível em:  
[http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/periodicos/mundo\\_saude\\_artigos/caracteristicas\\_socioeomicas\\_trabalho.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/periodicos/mundo_saude_artigos/caracteristicas_socioeomicas_trabalho.pdf). Acesso em: 15 out. 2020.

DE ARAÚJO, Taissa P.; AGUIAR, Odaleia B.; FONSECA, Maria D J M. Incidência de ganho de peso em trabalhadores de um hospital: análise de sobrevivência. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 10, p. 3847-3856, set. 2019. DOI:  
<https://doi.org/10.1590/1413-812320182410.03412018>. Disponível em:  
[https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232019001003847](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232019001003847). Acesso em: 14 jul. 2020.

DE FREITAS, Patrícia P. *et al.* Excesso de peso e ambiente de trabalho no setor público municipal. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 24, n. 4, p. 519-527, ago. 2016. DOI:  
<http://dx.doi.org/10.1590/1678-98652016000400007>. Disponível em:  
[https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-52732016000400519&lng=pt&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732016000400519&lng=pt&tlng=pt). Acesso em: 14 jul. 2020.

DE JESUS, Claudemir S. *et al.* Implicações Do Serviço Noturno Nos Profissionais De Enfermagem Hospitalar: Uma Revisão Integrativa. **Revista Uniabeu**, v. 9, n. 22, p. 236-253, fev. 2016. Disponível em: <https://revista.uniabeu.edu.br/index.php/RU/article/view/2266>. Acesso em: 21 jul. 2020.

DE SOUSA, Maria B C.; SILVA, Hélderes P A.; COELHO, Nicole L G. Resposta ao estresse: I. Homeostase e teoria da alostase. **Estudos de psicologia**, Natal, v. 20, n. 1, p. 2-11, mar. 2015. DOI: <http://dx.doi.org/10.5935/1678-4669.20150002>. Disponível em:  
[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-294X2015000100002&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-294X2015000100002&lng=en&nrm=iso). Acesso em 30 de julho de 2020.

DE SOUZA, Cláudia G V M. *et al.* Qualidade de vida profissional na saúde: um estudo em Unidades de Terapia Intensiva. **Revista Colombiana de Psicologia**, v. 28, n. 2, p. 33-46, 2019. DOI <https://doi.org/10.15446/rcp.v28n2.70715>. Disponível em: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/psicologia/article/view/70715>. Acesso em: 31 jul. 2020.

FERNANDES, Juliana D C. *et al.* Jornada de trabalho e saúde em enfermeiros de hospitais públicos segundo o gênero. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 51, p. 1-14, jun. 2017. DOI: <https://doi.org/10.1590/s1518-8787.2017051006808>. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-89102017000100254&lng=en&tlng=en](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102017000100254&lng=en&tlng=en). Acesso em: 15 out. 2020.

FILHO, José O D S.; JUNIOR, Newton N G. O amanhã vai à mesa: abastecimento alimentar e COVID-19. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 36, n. 5, p. 1-4, jun. 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/0102-311x00095220>. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-311X2020000500506&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2020000500506&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 11 ago.2020.

FROIS, Sarah F B.; DOURADO, Luciana M.; PINHO, Lucineia. Promoção da alimentação saudável entre profissionais de saúde na atenção primária. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 29, n. 4, p. 621-626, out. 2016. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=40849609019>. Acesso em: 10 ago. 2020.

GALDINO, Janaina J. *et al.* Questionário de rastreamento metabólico voltado a disbiose intestinal em profissionais de Enfermagem. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 10, n. 57, p. 117-122, maio 2016. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/422/>. Acesso em: 02 ago. 2020.

GEREMIAS, Larissa M. *et al.* Prevalência do diabetes mellitus associado ao estresse ocupacional em trabalhadores bancários, Minas Gerais, Brasil. **Revista Cuidarte**, v. 8, n. 3, p. 1863- 1874, Set. 2017. DOI: <https://doi.org/10.15649/cuidarte.v8i3.442>. Disponível em:

<https://revistacuidarte.udes.edu.co/index.php/cuidarte/article/view/442/864>. Acesso em: 20 jul. 2020.

GOIS, Bárbara P. *et al.* Suplementação e alimentação adequada no contexto atual da pandemia causada pela covid-19. **DESAFIOS - Revista Interdisciplinar da Universidade Federal do Tocantin**, v. 7, n. 3, p. 89-96, abr. 2020. DOI

<https://doi.org/10.20873/uftsuple2020-8825>. Disponível em:

<https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/desafios/article/view/8825>. Acesso em: 11 ago. 2020.

GOMES, Marcia P. *et al.* Perfil dos profissionais de enfermagem que estão atuando durante a pandemia do novo Coronavírus. **Journal of Nursing and Health**, v. 10, n. 4, p. 1-11, 21 set. 2020. DOI <https://orcid.org/0000-0002-7872-5891>. Disponível em:

<https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/enfermagem/article/view/18921/11908>. Acesso em: 26 out. 2020.

GOMES, Maria F P.; MENDES, Everton D S.; FRACOLLI, Lislaine A. Qualidade de vida dos profissionais que trabalham na estratégia saúde da família. **Revista de Atenção à Saúde**, v. 14, n. 49, p. 27-33, jun. 2016. DOI: <https://doi.org/10.13037/ras.vol14n49.3695>. Disponível em: [https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista\\_ciencias\\_saude/article/view/3695](https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/3695). Acesso em: 16 out. 2020.

GOMES, Renata S.; COQUEIRO, Jaqueline F R. Qualidade de Vida Relacionada à Carga de Trabalho dos Profissionais de Saúde com enfoque nos problemas desencadeados. **Revista Multidisciplinar e de Psicologia**, v. 10, n. 33, p. 249-261, 2017. DOI:

<https://doi.org/10.14295/idonline.v10i33.617>. Disponível em:

<https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/617>. Acesso em: 16 out. 2020.

GRILLO, Luciane P. *et al.* Fatores de risco e proteção para o desenvolvimento de doenças crônicas em profissionais de enfermagem. **Revista de Enfermagem Referência**, Coimbra, v.

serIV, n 18, p. 63-71, set. 2018. DOI <http://dx.doi.org/10.12707/RIV18007>. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/pdf/ref/vserIVn18/serIVn18a07.pdf>. Acesso em: 16 out. 2020.

GUEDES, Valéria C.; ALVES, Márcia K. Prevalência e fatores de risco para excesso de peso em funcionários dos turnos vespertino e noturno de um hospital da Serra Gaúcha. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 11, n. 66, p. 420-427, set. 2017. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/559>. Acesso em: 14 jul. 2020.

JÚNIOR, Belarmino S D S. *et al.* Pandemia do coronavírus: estratégias amenizadoras do estresse ocupacional em trabalhadores da saúde. **Enfermagem em foco**, v. 11, n. 1, p. 148-154, Mar. 2020. DOI: <https://doi.org/10.21675/2357-707X.2020.v11.n1%20Esp.3644>. Disponível em: . Acesso em: 10 ago. 2020

LIMA, Maria R S.; SOARES, Ana C N. Alimentação saudável em tempos de COVID-19: o que eu preciso saber?. *Revista Brasileira de Revisão de Saúde*. Curitiba, v. 3, n. 3, p. 3980-3992, mai. 2020. DOI: <https://doi.org/10.34119/bjhrv3n3-009>. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/9537>. Acesso em: 10 ago. 2020.

MACIEL, Maria P G S. *et al.* Uso de medicamentos psicoativos entre profissionais de saúde. **Revista de enfermagem UFPE**, v. 11, n. 7, p. 2881-2887, jul. 2017. DOI: 10.5205/reuol.11007-98133-3-SM.1107sup201709. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/bde-32460>. Acesso em: 16 out. 2020.

MADURO, Paula A. *et al.* Análise do estado nutricional e nível de atividade física dos servidores do hospital universitário de Petrolina-PE. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 67, p. 856-867, fev. 2018. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/916/0>. Acesso em: 02 ago. 2020.

MALTA, Deborah C. *et al.* Tendência temporal dos indicadores de excesso de peso em adultos nas capitais brasileiras, 2006-2013. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 4, p. 1061-1069, Abr. 2016. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232015214.12292015>. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232016000401061&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232016000401061&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 02 ago. 2020.

MARCONI, Marina; LAKATOS, Eva. **Fundamentos de Metodologia Científica**. 5. ed. São Paulo: Atlas S.A, 2003. 310 p.

MELLER, Fernanda D O. *et al.* Qualidade de vida e fatores associados em trabalhadores de uma Universidade do Sul de Santa Catarina. **Cadernos saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 28, n. 1, p. 87-97, Mar. 2020 . DOI: <https://doi.org/10.1590/1414-462x202028010327>. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-462X2020000100087&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-462X2020000100087&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 03 Aug. 2020

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Qualidade de Vida em 5 passos. Julho 2013. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/260\\_qualidade\\_de\\_vida.html](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/260_qualidade_de_vida.html). Acesso em 31 jul. 2020.

Ministério do Trabalho, Brasil. 1º Boletim Quadrimestral sobre Benefícios por Incapacidade de 2017. Adoecimento Mental e Trabalho: a concessão de benefícios por incapacidade relacionados a transtornos mentais e comportamentais entre 2012 e 2016. Brasília: Ministério do Trabalho. 2017. Disponível em: <http://sa.previdencia.gov.br/site/2017/04/1%C2%BA-boletim-quadrimestral.pdf>. Acesso em: 14 jul. 2020.

MOREIRA, Natália B. *et al.* Qualidade de vida: comparação entre sexos e índice de massa corporal em atletas do basquetebol máster brasileiro. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 33, n. 1, p. 107-114, abr. 2019. DOI: <https://doi.org/10.11606/issn.1981-4690.v33i1p107-114> Disponível em: <http://www.periodicos.usp.br/rbefe/article/view/170278>. Acesso em: 31 jul. 2020.

NOGUEIRA, Valéria C. *et al.* , v. 24, n. 3, p. 761-769, fev. 2019. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232018243.03362017>. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-1232019000300761&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-1232019000300761&tlng=pt). Acesso em: 14 jul. 2020.

PEREIRA, Maria D. *et al.* Sofrimento emocional dos Enfermeiros no contexto hospitalar frente à pandemia de COVID-19. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, v. 9, n. 8, p. 1-21, Jun. 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i8.5121. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/5121>. Acesso em: 10 ago. 2020.

PEREIRA, Renan S F. *et al.* Obesidade e sobrepeso em trabalhadores da enfermagem de um hospital público em são José dos campos – SP. **Revista Enfermagem Atual In Derme**, v. 82, n. 20, p. 34-39, abr. 2019. DOI: <https://doi.org/10.31011/reaid-2017-v.82-n.20-art.301>. Disponível em: <https://revistaenfermagematual.com.br/index.php/revista/article/view/301>. Acesso em 31 jul. 2020.

ROCHA, Roseany P S. *et al.* Características do trabalho e estresse ocupacional entre enfermeiros hospitalares. **Enfermagem em Foco**, v.10, n. 5, maio 2020. DOI: <https://orcid.org/0000-0002-2295-5321>. Disponível em: <http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/2581/633>. Acesso em: 20 jul. 2020.

SCHUMANN, Mônica K. *et al.* Avaliação dos hábitos de vida e alimentares de profissionais da saúde de um hospital do sul do Brasil. **Nutrição Clínica e Dietética Hospitalar**, v. 38, n. 4, p. 204-208, abr. 2018. DOI: 10.12873/384kruger. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6831546>. Acesso em: 16 out. 2020.

SILVA, Josué da S X. *et al.* Qualidade do sono dos profissionais de enfermagem do serviço móvel de atendimento de urgência. **REVISIA: Revista de Divulgação Científica Sena Aires**, v. 8, n. 3, p. 264-272, mar. 2019. DOI: <https://doi.org/10.36239/revisa.v8.n3.p264a272>.

Disponível em: [file:///C:/Users/Cliente/Downloads/422-1042-2-PB%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Cliente/Downloads/422-1042-2-PB%20(1).pdf). Acesso em: 16 out. 2020.

SIQUEIRA, Franciele V. *et al.* Excesso de peso e fatores associados entre profissionais de saúde da Estratégia Saúde da Família. **Cadernos Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 27, n. 2, p. 138-145, jun. 2019. DOI: <https://doi.org/10.1590/1414-462x201900020167>. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-462X2019000200138](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-462X2019000200138). Acesso em: 16 out. 2020.

SIQUEIRA, Kali. *et al.* Inter-relações entre o estado nutricional, fatores sociodemográficos, características de trabalho e da saúde em trabalhadores de enfermagem. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, n. 6, p. 1925- 1935. jun. 2015. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232015206.00792014>. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232015000601925&script=sci\\_abstract&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232015000601925&script=sci_abstract&tlng=pt). Acesso em: 14 jul. 2020.

VARLI, Semra N.; BILICI, Saniye. T. O Estado Nutricional dos turnos de trabalho das enfermeiras: um estudo piloto na Turquia. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 29, n. 4, p. 589-596, Ago. 2016. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1678-98652016000400013>. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-52732016000400589&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732016000400589&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 31 Jul. 2020.

VERTICCHIO, Daniela Fdos R.; VERTICCHIO, Norimar de M. Os impactos do isolamento social sobre as mudanças no comportamento alimentar e ganho de peso durante a pandemia do COVID-19 em Belo Horizonte e região metropolitana, Estado de Minas Gerais, Brasil. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, v. 9, n. 9, p. 1-13, 26 ago. 2020. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i9.7206>. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/7206>. Acesso em: 16 out. 2020.

## APÊNDICE 1

### ASSOCIAÇÃO ENTRE ESTRESSE OCUPACIONAL E HÁBITOS ALIMENTARES EM PROFISSIONAIS DA SAÚDE

Termo de consentimento livre e esclarecido

Prezado (a) senhor (a),

Você foi convidado para participar da pesquisa intitulada “Associação entre estresse ocupacional e hábitos alimentares em profissionais da saúde que atuam em hospitais no município de Sete Lagoas – MG”. O estudo tem como objetivo avaliar se existe associação entre o estresse ocupacional e os hábitos alimentares em profissionais da área da saúde.

A sua participação consiste em preencher um questionário utilizando computador, tablet ou celular com acesso à internet. O preenchimento levará, no máximo, 15 minutos. O (a) Sr (a) não terá nenhuma despesa ou prejuízo e não receberá nenhum pagamento pela sua participação. Você poderá interromper o preenchimento do questionário a qualquer momento antes de enviá-lo. Além disso, você poderá retirar o seu consentimento de participação no estudo a qualquer momento, sem nenhum prejuízo.

Este estudo apresenta como benefícios o delineamento do perfil dos voluntários com relação a seus hábitos alimentares e o estresse ocupacional durante a pandemia do novo coronavírus. As informações obtidas neste estudo são confidenciais e serão armazenadas sem o nome dos participantes no drive da pesquisa por um período de 5 (cinco) anos após o término da pesquisa, e depois desse tempo serão destruídos. As respostas serão analisadas e serão usadas apenas para fins da pesquisa e publicados (sendo os resultados favoráveis ou não) em revistas especializadas e congressos.

Os pesquisadores tratarão a sua identidade com padrões profissionais de sigilo e confidencialidade, atendendo à legislação brasileira, em especial, à Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, e utilizarão as informações somente para fins acadêmicos e científicos.

Para esclarecimento de dúvidas ou outras considerações sobre a pesquisa, você poderá entrar em contato comigo pelo contato listado no fim da página.

Cíntia Carvalho Belino (Faculdade Ciências da Vida).

E-mail: cintia.belino@hotmail.com

**1. Você aceita participar dessa pesquisa?**

- Sim
- Não

**2. Gênero**

- Feminino
- Masculino
- Outros: \_\_\_\_\_

**3. Qual é a sua idade?**

- De 18 a 24 anos
- De 25 a 35 anos
- De 36 a 50 anos
- Mais de 50 anos

**4. Qual é a sua profissão?**

**5. A quanto tempo você atua na área da saúde?**

**6. Após o início da pandemia sua jornada de trabalho aumentou?**

- Sim
- Não

**7. Após o início da pandemia a pressão e as cobranças no ambiente de trabalho ficaram maiores?**

- Sim
- Não

**8. Após o início da pandemia você passou a utilizar medicamentos para tratar ansiedade, depressão ou distúrbios do sono?**

- Sim
- Não

**9. As longas jornadas de trabalho causam alterações no seu humor?**

- Sim
- Não

**10. Após o início da pandemia a qualidade do seu sono foi afetada?**

- Sim
- Não

**11. Você fica irritado quando se sente incapaz ou que está despreparado para realizar determinado procedimento?**

- Sim
- Não

**12. Você considera que sua remuneração é proporcional a demanda e ao tempo de trabalho exercido?**

- Sim
- Não

**13. Você considera que tenha tempo suficiente para realização de práticas esportivas, lazer e descanso?**

- Sim
- Não

**14. Você considera que tenha qualidade de vida?**

- Sim
- Não

**15. Após o início da pandemia você passou consumir com mais frequência comidas por delivery?**

- Sim
- Não

**16. Após o início da pandemia o hábito de preparar a sua própria comida:**

- Aumentou
- Diminuiu
- Manteve
- Eu não preparo minhas próprias refeições

**17. Após o início da pandemia o consumo de bebidas alcoólicas:**

- Aumentou
- Diminuiu
- Manteve
- Não consumo bebidas alcoólicas

**18. Após o início da pandemia o hábito de fumar:**

- Aumentou
- Diminuiu
- Manteve

- Não fumo

**19. Após o início da pandemia você criou o hábito de comer para aliviar a ansiedade.**

- Sim
- Não
- As vezes

**20. Após o início da pandemia o hábito de beliscar entre as refeições ou entre as pausas no trabalho:**

- Aumentou
- Diminuiu
- Manteve
- Não tenho hábito de beliscar

**21. Após o início da pandemia o seu consumo de saladas cruas como alface, tomate, cenoura, pepino, repolho:**

- Aumentou
- Diminuiu
- Manteve
- Não consumo saladas cruas

**22. Após o início da pandemia o seu consumo de vegetais cozidos como a couve, abóbora, chuchu, brócolis, espinafre:**

- Aumentou
- Diminuiu
- Manteve
- Não consumo vegetais cozidos

**23. Após o início da pandemia o seu consumo de frutas frescas ou salada de frutas:**

- Aumentou
- Diminuiu
- Manteve
- Não consumo frutas frescas e saladas de frutas

**24. Após o início da pandemia o seu consumo de leites e derivados:**

- Aumentou
- Diminuiu
- Manteve
- Não consumo leites e derivados

**25. Após o início da pandemia o seu consumo de batata frita, batata de pacote e salgados fritos (coxinha, quibe, pastel):**

- Aumentou
- Diminuiu
- Manteve
- Não consumo esses alimentos

**26. Após o início da pandemia o seu consumo de hambúrguer e embutidos como salsicha, mortadela, salame, presunto, linguiça:**

- Aumentou
- Diminuiu
- Manteve
- Não consumo esses alimentos

**27. Após o início da pandemia o seu consumo de bolachas/ biscoitos salgados ou salgadinhos de pacote:**

- Aumentou
- Diminuiu
- Manteve
- Não consumo esse alimentos

**28. Após o início da pandemia o seu consumo de bolachas/ biscoitos doces ou recheados, doces, balas e chocolates:**

- Aumentou
- Diminuiu
- Manteve
- Não consumo esses alimentos

**29. Após o início da pandemia o seu consumo de refrigerantes, sucos de caixinha ou de pacote:**

- Aumentou
- Diminuiu
- Manteve
- Não consumo esses alimentos

**30. Após o início da pandemia a qualidade da sua alimentação:**

- Piorou
- Melhorou

- Manteve

**31. Após o início da pandemia a quantidade de alimentos ingeridos nas suas refeições:**

- Aumentou
- Diminuiu
- Manteve

**32. Quais das refeições abaixo você realizava antes da pandemia?**

- Café da manhã
- Lanche da manhã
- Almoço
- Lanche da tarde
- Jantar
- Lanche da noite

**33. Quais das refeições abaixo você passou a realizar após o início da pandemia?**

- Café da manhã
- Lanche da manhã
- Almoço
- Lanche da tarde
- Jantar
- Lanche da noite