

O comportamento alimentar de professores do ensino superior e a relação com as doenças crônicas não transmissíveis

The eating behavior of higher education teachers and the relationship with chronic non-communicable diseases

Ana Valéria Oliveira¹
Bernadete Lema Mazzafera²

106

Resumo: Esse estudo tem como objetivo descrever e analisar o comportamento alimentar de professores do ensino superior e a relação com a DCNT (Doenças Crônicas Não transmissíveis). Realizou-se uma pesquisa descritiva aplicada por meio de um questionário. Foram respondentes 59 professores e verificou-se que 45 % dos professores possuem DCNT, 48,3% são sedentários e 55,9% relataram aumento de apetite em momentos de estresse e 57,6% modificaram a alimentação no período de pandemia do COVID-19.

Palavras-chave: hábitos alimentares. professor. doenças crônicas não transmissíveis. .pandemia do covid-19.

Abstract: This study has the objective to describe and analyze the eating behavior of higher education teachers and the relationship with NCD (Non-communicable Chronic Diseases). A descriptive research was applied through a questionnaire. Respondents were 59 teachers and it was found that 45% of teachers have NCD, 48.3% are sedentary and 55.9% reported increased appetite in times of stress and 57.6% changed their diet in the COVID-19 pandemic period.

Keywords: Eating habits. Teacher. Chronic non-communicable diseases. COVID-19 pandemic

¹ Formada em Nutrição, Especialista em Fisiologia do exercício, pós-graduada em nutrição clínica e esportiva funcional. Mestre em Ensino de Ciências e Saúde da Universidade Anhanguera de São Paulo – UNIAN. E-mail: anavalerianutricionista@gmail.com

² Pós- Doutora FMUSP-SP - Doutora em Linguística -USP-SP. Docente titular do programa de pós-graduação em Metodologia para o Ensino de Linguagens e suas Tecnologias UNOPAR- PR. Docente permanente do programa de Mestrado em Ensino de Ciências e Saúde -UNIAN-SP. Docente colaboradora do Mestrado em Ensino-UNIC- MT. E-mail bernalema@gmail.com

Recebido em 01/07/2022

Aprovado em 16/10/2022

Sistema de Avaliação: *Double Blind Review*



1 INTRODUÇÃO

Ensinar é uma atividade em geral altamente estressante, com repercussões evidentes na saúde física, mental e no desempenho profissional dos professores. Dentre as repercussões mais relatadas destacam-se doenças cardiovasculares, distúrbios advindos do estresse, labirintite, faringite, neuroses, fadiga, insônia e tensão nervosa (OIT, 1981; KYRIACOU; PRATT, 1985; COOPER, 1996). O estresse ocupacional pode ser constatado entre os professores pelos seus problemas de saúde e pela redução na frequência ao trabalho. Fatores psicológicos ligados ao estresse do professor incluem ansiedade, depressão, irritabilidade, hostilidade e exaustão emocional (CAPEL, 1987, apud REIS *et al*, 2006, p.231).

Em estudo sobre o estresse no trabalho do professor foram descritos como fatores desencadeantes do estresse a sobrecarga de trabalho, a insatisfação profissional, a indisciplina dos alunos, as exigências e cobranças da coordenação, a exaustão emocional, a presença de sintomas físicos e psíquicos e a falta de participação na tomada de decisões referente as suas atividades (DALAGASPERINA; MONTEIRO, 2016).

Um levantamento realizado no meio acadêmico, pela Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação (CNTE, 2017), apontou que 71% dos profissionais de educação da rede pública de vários estados entrevistados no início de 2017, ficaram afastados da sala de aula após episódios que desencadearam problemas psicológicos e psiquiátricos nos últimos cinco anos. O estresse, muitas vezes provocado por situações de insegurança, apresenta a maior incidência, com 65,7% de ocorrências (CNTE, 2017; GOUVEA, 2016). Estudo realizado por Ferreira-Costa e Pedro-Silva (2019) demonstrou que 50% dos professores universitários, apresentavam níveis de ansiedade e/ou depressão prejudiciais ao ato educativo.

O grande número de afastamento de professores por doenças é uma preocupação à saúde pública, que refletem diretamente no rendimento das atividades laborais e, conseqüentemente, na qualidade de vida desses profissionais. O estresse no ambiente de trabalho vem gerando preocupações e inúmeras pesquisas sobre a saúde desses profissionais. (SILVA; BOLSONI-SILVA; LOUREIRO, 2018).

A Hipertensão Arterial, o Diabetes, os Cânceres e as Doenças Respiratórias Crônicas, representam as principais Doenças Crônicas não Transmissíveis. Consideradas silenciosas, por se desenvolverem ao longo da vida, e serem responsáveis por 72% dos óbitos no Brasil (SOUTO *et al*, 2017). Muitas vezes, as DCNT estão relacionadas à uma sociedade em envelhecimento, mas também podem estar associadas a hábitos de vida, tais como: alimentação

inadequada; uso abusivo de álcool; tabagismo; sedentarismo e obesidade (LIRA *et al.*, 2018). Com o passar dos anos, alterações no perfil epidemiológico, nutricional e demográfico da saúde no Brasil, sofreram modificações uma vez que as doenças infecciosas foram substituídas por doenças crônicas não transmissíveis (DCNT).

Dados do Ministério da Saúde (2005), indicam que nas últimas décadas, as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) passaram a liderar as causas de óbito no país, ultrapassando as taxas de mortalidade por doenças infecciosas e parasitárias (DIP) da década de 80. As DCNT representam a principal causa de mortalidade prematura no mundo (WHO, 2018).

As mudanças observadas nos padrões de ocorrência das doenças têm colocado novos desafios, não só para os gestores e tomadores de decisão do setor de saúde, como também por outros setores governamentais, observando os desafios de financiamento das ações (BRASIL, 2005). As doenças crônicas apresentam alto custo para o Sistema Único de Saúde (SUS), se não adequadamente prevenidas e gerenciadas. O enfrentamento dessas “novas epidemias” necessita de muito investimento em pesquisa, vigilância, prevenção, promoção da saúde e defesa da vida saudável (BRASIL, 2005). De acordo com o Ministério da Saúde (2005), as doenças crônicas não transmissíveis, são as doenças que mais demandam ações, por serem, geralmente, doenças de longa duração.

A mudança no hábito alimentar, na atividade física e o aumento da expectativa de vida da população brasileira, tem contribuído para as DCNT (PINHEIRO; FREITAS; CORSO, 2004). O estudo longitudinal realizado por Silva *et al.* (2022, p. 1) que analisou as DCNT em idosos brasileiros demonstra a complexidade do tema e “refletem a necessidade de compreensão dos determinantes sociodemográficos de saúde envolvidos no processo saúde-doença-cuidado para a redução de iniquidades sociais e da carga de DCNT” em diferentes segmentos populacionais.

Os professores em trabalho de “alta exigência” e “trabalho ativo” apresentam maiores chances de desenvolvimento das doenças crônicas, incluindo a depressão, obesidade, diabetes e hipertensão arterial.

Além disso, as dietas inadequadas, excesso de peso e obesidade são inversamente relacionados com uma alimentação equilibrada e constituem fatores de risco importantes para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Pode-se citar as doenças cardiovasculares, o diabetes, as doenças renais crônicas e alguns cânceres associados a riscos dietéticos (SANTIAGO *et al.*, 2019; NILSON; ANDRADE; BRITO, 2020).

Segundo Santos (2015), o perfil nutricional dos professores universitários no país ainda é pouco pesquisado. Existem estudos isolados com temas como saúde mental, formação e condições de trabalho dos professores, mas quando se fala em uma correlação com algumas variáveis e a qualidade de vida, ainda é embrionário.

A partir dessas questões o objetivo desse estudo é descrever e analisar o comportamento alimentar de professores do ensino superior e a relação com as doenças crônicas não transmissíveis.

2 METODOLOGIA

O presente estudo pode ser classificado como estudo descritivo. “O estudo descritivo pretende descrever [...] os fatos e fenômenos de determinada realidade” (TRIVIÑOS, 2010, p. 110).

Foram convidados a participar professores universitários de uma instituição privada do Estado de São Paulo de diferentes cursos. Os professores foram convidados por *e-mail* a partir dos dados disponíveis no site institucional e/ou fornecidos pelo RH institucional, conforme autorização da diretoria e por envio de mensagens de *WhatsApp* aos grupos em que a pesquisadora e orientadora, desse estudo, fazem parte. 59 professores preencheram o questionário *online* em suas residências e/ou local de sua preferência.

Os dados foram coletados no período de julho a outubro de 2021. O instrumento contemplou 20 perguntas que versaram sobre: gênero; idade; formação; carga horária de trabalho; ter doenças crônicas e/ou ter doenças na família; práticas de atividades físicas; hábitos de alimentação e tipos de alimentos na despensa e modificações ou não de hábitos alimentares durante a pandemia do COVID-19. Para a elaboração do instrumento utilizado nesse estudo utilizou-se o referencial teórico proposto pela ABESO (2019) em relação ao comportamento alimentar.

Para a análise dos dados da pesquisa foram utilizadas as abordagens quantitativas e qualitativas. Os dados obtidos por meio das perguntas fechadas foram agrupados, tabulados e analisados à luz do referencial teórico utilizado no estudo e são apresentados em gráficos e em textos no que se referem as perguntas abertas.

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) sob o registro CAAE 47728421.6.0000.5493 parecer de aprovação n. 4.824.077 com o título do projeto “Perspectiva

de professores do ensino superior sobre os hábitos alimentares - a relação com as doenças crônicas não transmissíveis”.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

De um total de 59 respondentes, 41 (69,5%) eram do sexo feminino e 18 (30,5%) do masculino, sendo a grande maioria (61,7%) de 35 a 50 anos de idade, 23,3% acima de 50 anos e 15% entre 25 e 35 anos.

De acordo com o Censo 2018, ao todo são mais de 397 mil professores atuando no ensino superior (CENSO, 2018). Os homens são maioria na prática professor das instituições públicas e privadas. Em ambas as redes, a idade média dos professores é de 38 anos.

Com relação à formação acadêmica, na rede pública o doutorado é a titulação mais frequentes e nas instituições privadas, o mestrado é mais comum. As públicas federais concentram a maior parte dos doutores e mestres. No entanto, o ensino privado possui maior quantidade de professores, cerca de 215 mil contra 183 mil da pública (MEC/INEP, 2018).

Dos professores participantes desse estudo, 26 (44,1%) eram da área de humanas, 24 (40,7%) da área de ciências biológicas e, por fim, 9 (15,3%) das ciências exatas.

Em relação ao tempo de docência, 28,8% relataram que atuam entre 10 e 20 anos na atividade acadêmica. A maioria (66,1%) atua em apenas uma instituição de ensino.

3.1 Doenças Crônicas Não transmissíveis

Do total de participantes, quando questionados sobre possuírem DCNT, 67,8% não relataram alguma doença crônica, e 32,2 % relataram possuir alguma doença crônica.

Esses dados, quando comparados às respostas sobre a utilização de medicamentos contínuos e relatos de doenças, tais como: diabetes, hipertensão e desordens da tireoide, apresentam uma interpretação distinta. 54,2% disseram não fazer uso de medicamento contínuo, porém 45% fazem uso de medicamento contínuo, perfazendo um total de 27 professores com relato de doenças relacionadas à diabetes, hipertensão e desordens da tireoide.

Em estudo realizado por Souto *et al* (2017), os autores descrevem que a Hipertensão Arterial, o Diabetes, Cânceres e as Doenças Respiratórias Crônicas, representam as principais Doenças Crônicas não Transmissíveis.

Malta (2021) descreve que em nível global, estima-se que, por ano, as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) sejam responsáveis por 41 milhões de óbitos (70% de todas as mortes). No Brasil, 76% das causas de morte correspondem às DCNT. As respostas sugerem

que os professores não consideram essas patologias como DCNT, o que merece uma divulgação sobre a necessidade dos cuidados com essas doenças.

3.2 Prática de atividade Física e Lazer

No que se refere a prática de exercícios físicos dos respondentes, verificou-se que 51,7% praticam atividade regularmente, contra 48,3% que citaram ser sedentários. Apenas 2 respondentes (5,7%) fazem atividade física todos os dias, inclusive aos finais de semana.

A inatividade física é fortemente relacionada aos altos índices de DCNT em todo mundo. O estilo de vida sedentário vivenciado pelo homem moderno (10.000 a.C) está em completo descompasso com o genoma ancestral (2011 d.C), provocando disfunções na expressão gênica e, por consequência, predispondo às doenças crônicas, que geram um ônus socioeconômico elevadíssimo (GUALANO; TINUCCI, 2011).

Alerta-se que a prática de exercício físico deve ser prescrita e acompanhada por um profissional da Educação Física, capacitado e habilitado, que trabalhe com eficiência e segurança.

Torna-se relevante saber se esses professores participantes, também separam tempo para seu relaxamento, controle do estresse e cuidado com a saúde e alimentação.

No que se refere à carga horária de trabalho dos respondentes, 35,6% trabalham de 12 a 20 semanais, 20,3% estão executando as atividades acadêmicas abaixo de 12 horas semanais e 32,2% trabalham de 20 a 40 horas semanais. O que pode justificar a falta de atividade física para aqueles que trabalham mais horas, que somados ao estresse e a má alimentação podem ocasionar o desenvolvimento de DCNT.

Baldissera e Bueno (2013) relatam que para pessoas hipertensas, o lazer representa importante estratégia de controle da doença em função dos determinantes psicoemocionais desta doença. Esse estudo é relevante ao verificar-se que do total de participantes da pesquisa, 96,6% responderam que procuram ter horas de lazer e descanso com a família e 93,2% se preocupam com a alimentação o que são dados que contribuem para o controle do estresse.

Silva *et al* (2021) realizaram um trabalho sobre satisfação docente, na rede pública estadual de Minas Geras, durante o período da pandemia. Dentre, 15461 docentes que participaram da pesquisa, foram encontradas diversas associações que resultaram em maior chance de insatisfação, dentre elas destaca-se por se relacionar aos dados dessa pesquisa as que “[...] mostraram associações tanto entre a indiferença quanto a insatisfação com o trabalho e a ausência de prática de atividades físicas, bem como com a redução e ausência de atividades de lazer.” (SILVA *et al*, 2021, p. 6125).

3.3 Qualidade do Sono

Em se tratando das noites de sono, 49,2% dos participantes responderam se que se sentem recuperados ao acordar. Porém, 37,3% ainda se sentem cansados, com a sensação de que dormiram pouco. Estudos revelam que a baixa qualidade do sono pode comprometer tanto a saúde quanto a qualidade de vida.

O distanciamento social ocorrido mais intensamente durante a pandemia do Covid-19 provocou mudanças no processo de trabalho e na rotina da vida dos professores. Foi percebido que hábitos importantes para manutenção da qualidade de vida sofreram prejuízos, como redução das horas de sono. A falta de sono ou pouca qualidade de sono afetam o humor e aumentam a ansiedade e depressão. Tal fator pode afetar a qualidade e o desenvolvimento do trabalho (SILVA *et al*, 2022)

De acordo com Freitas (2021), a qualidade do sono dos professores universitários, no atual cenário, vem sendo alterada devido às altas demandas das atividades de trabalho.

As queixas de dor de cabeça e de dor musculoesquelética, muito frequentes entre professores universitários, também se associaram a maior prevalência de qualidade do sono ruim, indicando a necessidade de maior atenção para a saúde dos professores de educação superior, bem como reflexões sobre as consequências que essas dores podem ter no desenvolvimento das atividades na universidade (FREITAS, 2021, p.8).

A autora ressalta, ainda, que as alterações no sono levam a sérias alterações na saúde do trabalhador, afetando a saúde física, emocional e produtiva.

3.3 Comportamento Alimentar

No quesito alimentação, 55,9% dos professores (32 participantes) responderam que utilizam a alimentação em momentos de estresse e que apresentam aumento do apetite entre as refeições, destes 18,6% dos professores cometem excessos alimentares pelo menos uma vez semana.

Alves *et al* (2017) abordam que as DCNT possuem relação com os hábitos alimentares, além disso esses dados coincidem com o estudo de Landim *et al*. (2021) que realizaram uma pesquisa com professores, os quais estavam acima do peso e com comportamentos alimentares que necessitavam de modificações. O consumo exagerado “sem pensar” de calorias leva à compulsão alimentar, sobrepeso e a algumas DCNT, como a obesidade.

A Fome Emocional é definida como a relação construída entre o comportamento alimentar e o estado emocional, é súbita e crucial, dirigida a alimentos específicos e não induz à saciedade, mas sim a sentimentos de vergonha, impotência e tristeza (SOUSA, *et al*, 2015).

3.3.1 Alimentação durante a pandemia do COVID-19.

Como a pesquisa foi realizada em um período de tempo (2020/2021) em que a humanidade estava vivenciando uma pandemia, tornou-se relevante realizar uma investigação sobre esse período.

57,6% dos participantes relataram mudanças nos hábitos alimentares em virtude do maior tempo no próprio domicílio, sendo que o aumento no consumo teve prevalência de *fast foods*, produtos açucarados como bolos e doces.

Como exemplos destacam-se algumas respostas encontradas nas questões abertas:

R1: *“No início da pandemia, minha esposa buscou cozinhar mais doces, bolos e tortas para entreter e buscar controlar a ansiedade dos meus filhos e da família. Agora está melhor.”*

R2: *“Aumentei o consumo de alimentos entre as refeições”.*

R3: *“Maior procura por alimentos prontos de entrega/fast food”.*

R4: *“Muita ansiedade, aumentei o consumo de doces”.*

É muito comum, em momentos de sofrimento, como neste de distanciamento social, que a busca pelo prazer na alimentação seja uma opção para atenuar sentimentos negativos, portanto, torna-se imprescindível aprender uma maneira de se confortar, distrair e resolver as questões sem usar a comida.

Em uma revisão integrativa da literatura, dados avaliados demonstraram uma ocorrência importante de comportamentos relativos aos maus hábitos alimentares durante o confinamento, ou seja, durante o período de distanciamento social na pandemia do novo coronavírus, revelando um perfil nutricional desbalanceado, o qual oferece riscos à saúde. Portanto, afirma-se uma necessidade de se implantar políticas de saúde pública, propondo uma dieta adequada (SFALCIN; DIEL, 2021).

Uma possível explicação para o aumento no consumo de alimentos ultra processados pode ter relação com o medo de se expor ao vírus causador da pandemia do COVID-19, levando muitas famílias a optar pela compra de alimentos industrializados e fast-foods no sistema de delivery. Essas informações encontram-se descritas nas orientações do Guia Alimentar da População Brasileira (BRASIL, 2014).

Em contrapartida, alguns exemplos de relatos daqueles que, por conta da pandemia e por estar trabalhando de casa, se aproximaram aos hábitos mais saudáveis:

R1: *“Comida feita em casa, menor frequência em lanchonetes”.*

R2: *“Refeições feitas em casa, com mais legumes e verduras”.*

R3: *“Alimentação mais saudável. Horário correto”.*

A nutrição tem um papel muito importante para os pacientes que apresentam DCNT. Por meio da alimentação é possível garantir a eles mais qualidade de vida, prevenção de outras doenças e minimizar sintomas e complicações.

Nesse sentido, verificou-se que 37,3% dos professores dessa pesquisa sentem-se cansados ao acordar e 27 professores utilizam medicamentos de uso contínuo. Essas pessoas podem se beneficiar de uma dieta que favoreça e contribua para a absorção apropriada de nutrientes.

Dentre a diversidade dos alimentos existentes, há nutrientes específicos que estimulam a produção de hormônios responsáveis pela regulação de diversas funções, dentre elas o sono, humor, atenção, memória e sensação de bem-estar. Como exemplos pode-se citar o ômega-3 e o ômega-6, que participam da formação de membranas celulares e metabolismo do cérebro, em locais de sinapse e no córtex cerebral (MARTIN *et al*, 2006).

A síntese de neurotransmissores e a conversão de serotonina dependem das vitaminas B6, B9 e B12, as quais possuem ação no metabolismo da homocisteína. A produção elevada desta pode diminuir a ação farmacológica de antidepressivos (ZHAO *et al*, 2011).

Segundo Kjaergaard *et al*. (2012), a vitamina D está envolvida na síntese de neurotransmissores por meio do calcitrol, necessário para a produção de noradrenalina. O magnésio e o zinco são necessários para a homeostase de enzimas cerebrais e atuam nas ligações dos receptores neurais de serotonina. Pacientes com depressão geralmente apresentam hipomagnesemia (EBY III; EBY, 2009). O zinco possui ação antidepressiva por aumentar a sobrevivência de células do sistema nervoso central (SZEWCZYK, 2010). O triptofano atua na biossíntese de proteínas, é precursor da melatonina e a serotonina.

O nutricionista é um dos profissionais que compõem a equipe multidisciplinar que faz o acompanhamento de pacientes portadores de doenças crônicas. Dessa forma, sugere-se questões relativas à dietoterapia.

As respostas dos participantes trazem reflexões sobre a necessidade de elaboração de um manual de orientação alimentar, que aborde cuidados na alimentação desses colaboradores institucionais, já que, o cenário de aulas permanece no modelo híbrido e à distância.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nesse estudo os resultados obtidos revelam que 45 % dos professores possuem DCNT; 48,2% são sedentários e que o trabalho pode ter influência na saúde do professor pois, 37,3% sentem-se cansados ao acordar.

Os resultados obtidos demonstraram possibilidades do desenvolvimento de DCNT em professores universitários, visto que, a intensa rotina de trabalho dos professores ganhou um considerável adicional com o ensino remoto, no período de pandemia do COVID-19.

57,6% dos participantes relataram mudanças nos hábitos alimentares em virtude do maior tempo no próprio domicílio, esta condição é uma tendência no ensino superior que se mantém híbrido e/ou a distância após a pandemia.

A preparação de conteúdo, aulas, correção de trabalhos e orientação de estudantes se somaram ao manejo de novas ferramentas, ao acréscimo de atividades domésticas e um difícil estabelecimento de horários e limites entre vida pessoal e trabalho, que agora funciona dentro de casa.

Se faz necessário um trabalho de educação nutricional, com o objetivo de mudança de atitudes que favorecem o desenvolvimento de DCNT e melhore a qualidade de vida dos professores universitários.

REFERÊNCIAS

ABESO. (2022) Associação Brasileira para Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica. São Paulo SP Disponível em: <https://abeso.org.br/>. Acesso em: 01 de fev. de 2022.

ALVES, Ana Luisa Sant'Anna et al. Características do consumo alimentar de funcionários e professores de uma universidade comunitária. **Arquivos de Ciências da Saúde**, v. 24, n. 4, p. 42-46, 2017. Disponível em: <https://www.cienciasdasaude.famerp.br/index.php/racs/article/view/761>. Acesso em: 02 ago. 2021.

BALDISSERA, Vanessa Denardi Antoniassi; BUENO, Sonia Maria Villela. O lazer e a saúde mental das pessoas hipertensas: convergência na educação para a saúde. **Rev. esc. enferm. USP**, São Paulo , v. 46, n. 2, p. 380-387, Abr. 2012 . Disponível em : http://old.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342012000200016&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 23 Jun. 2022

BRASIL, Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira. Brasília, DF: Ministério da Saúde; 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf . Acesso em: 14 ago. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **A vigilância, o controle e a prevenção das doenças crônicas não-transmissíveis**: DCNT no contexto do Sistema Único de Saúde brasileiro. Brasil. Ministério da Saúde, Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.

DALAGASPERINA, P.; MONTEIRO, J. K. Estresse e docência: um estudo no ensino superior privado. **Rev. Subj.**, Fortaleza, v.16, n. 1, p.n36-51, abr. 2016. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2359-07692016000100004&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 12 out. 2021.

EBY III, G. A.; EBY, K. L. Magnesium for treatment-resistant depression: A review and hypothesis. **Medical Hypotheses Journal**, Austin, v.74, p. 649-660, 2009.

FERREIRA-COSTA, R. Q.; PEDRO-SILVA, N. Níveis de ansiedade e depressão entre professores do Ensino Infantil e Fundamental. **Pro-Posições**, Campinas, v. 30, e20160143, 2019 .

FREITAS, Aline Macedo Carvalho *et al.* Qualidade do sono e fatores associados entre professores de educação superior. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional** [online]. v. 46, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2317-6369000018919>. Acesso em: 21 jul. 2021.

GOMES, R. A análise de dados em pesquisa qualitativa. In: MINAYO, M. C. S. **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. 22 ed. Petrópolis: editora Vozes, 2003, p. 67-80.

GOUVEA, L. A. V. N. de. As condições de trabalho e o adoecimento de professores na agenda de uma entidade sindical. **Saúde debate**, Rio de Janeiro, v. 40, n. 111, p. 206-219, 2016.

GUALANO, B.; TINUCCI, T. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte** [online]. v. 25, n. spe , p. 37-43, 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1807-55092011000500005>. Acesso em: 14 mai. 2021.

KJAERGAARD, M.; WATERLOO, K.; WANG, C.E.; ALMÁS, B.; FIGENSCHAU, Y.; HUTCHINSON, M.S.; SVARTBERG, J.; JORDE R. Effect of vitamin D supplement on depression scores in people with low levels of serum 25-hydroxyvitamin D: nested case-control study and randomised clinical trial. **Br J Psychiatry**. v. 201, n. 5, p. 360-8. Nov. 2012. doi: 10.1192/bjp.bp.111.104349. Epub 2012 Jul 12. PMID: 22790678.

LIRA, B. A.; SOUZA, P. de; GOMES, D. J. de O.; MANIÇOBA, A. C. M.; MONTEIRO, L. Z. Inatividade física e fatores de risco para doenças crônicas em professores universitários. **ConScientiae Saúde**, vol.17, n. 4, p. 454-462, 2018.

MALTA, Deborah Carvalho et al. Doenças crônicas não transmissíveis e mudanças nos estilos de vida durante a pandemia de COVID-19 no Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia** [online]. v. 24 , e210009. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-549720210009>. Epub 03 Maio 2021. ISSN 1980-5497. <https://doi.org/10.1590/1980-549720210009>. Acesso em: 12 out. 2021

MARTIN, C. A. et al. Ácidos graxos poliinsaturados ômega-3 e ômega-6: importância e ocorrência em alimentos. **Revista de Nutrição** [online]. v. 19, n. 6, p. 761-770. 2006. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1415-52732006000600011>. Epub 02 Mar 2007. ISSN 1678-9865. <https://doi.org/10.1590/S1415-52732006000600011>. Acesso em 19 jun 2022

MARQUES-LOPES, Iva et al. Aspectos genéticos da obesidade. *Revista de Nutrição* [online]. v. 17, n. 3, p. 327-338. 2004. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1415-52732004000300006>. Epub 26 Out 2004. ISSN 1678-9865. <https://doi.org/10.1590/S1415-52732004000300006>. Acesso 12 out 2021

NILSON, E. A. F.; ANDRADE, R. da C. S.; BRITO, D. A. Custos atribuíveis a obesidade, hipertensão e diabetes no Sistema Único de Saúde, Brasil, 2018. *Rev Panam Salud Publica.*; 44:e32. Abr. 2020 Disponível em: <https://doi.org/10.26633/RPSP.2020.32>

PINHEIRO, A. R. de O.; FREITAS, S. F. T. de; CORSO, A. C. T. **Uma abordagem epidemiológica da obesidade.** *Rev. Nutr.*, Campinas, v. 17, n. 4, p. 523-533, dez 2004.

REIS, Eduardo J. F. Borges dos *et al.* Docência e exaustão emocional. *Educação & Sociedade* [online]. v. 27, n. 94, p. 229-253. 2006 Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0101-73302006000100011>. Epub 29 Maio 2006. ISSN 1678-4626. <https://doi.org/10.1590/S0101-73302006000100011>. Acesso em: 10 Out 2021

SANTIAGO, Emerson Rogério Costa *et al.* Prevalência e Fatores Associados à Hipertensão Arterial Sistêmica em Adultos do Sertão de Pernambuco, Brasil. *Arq. Bras. Cardiol.*, São Paulo, v. 113, n. 4, p. 687-695, Oct. 2019.

SANTOS, H. J. X. **Relações entre aspectos nutricionais e qualidade de vida percebida em professores universitários** 02/12/2015 205 f. Doutorado em EDUCAÇÃO Instituição de Ensino: PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DO RIO GRANDE DO SUL, Porto Alegre Biblioteca Depositária: Biblioteca central da PUC RS

SFALCIN, I. C. .; DIEL, V. B. N. . Comportamento alimentar inadequado durante o isolamento social por COVID-19: uma revisão. *Revista Multidisciplinar em Saúde, [S. l.]*, v. 2, n. 3, p. 47, 2021. DOI: 10.51161/rem/1450. Disponível em: <https://editoraime.com.br/revistas/index.php/rem/article/view/1450>. Acesso em: 12 out. 2021.

SILVA F. X.; OLIVEIRA, J. D.; PEREIRA, L. C.; MARION-MARTINS, A.D. Quality of working life of professors in times of social distancing. *Rev Bras Med Trab.* V. 20, N.1, p. 55-64, 2022 <https://dx.doi.org/10.47626/1679-4435-2022-756>. Acesso em: 12 junho 2022.

SILVA, Rosângela Ramos Veloso et al . Pandemia da COVID-19: insatisfação com o trabalho entre professores(as) do estado de Minas Gerais, **Brasil. Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 26, n. 12, p. 6117-6128, Dec. 2021 . Disponível em: http://old.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232021001206117&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 23 Jun 2022.

SILVA, Diego Salvador Muniz da *et al.* Doenças crônicas não transmissíveis considerando determinantes sociodemográficos em coorte de idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia** [online]. v. 25, n. 5, e210204. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-22562022025.210204.pt> <https://doi.org/10.1590/1981-22562022025.210204.en>. Epub 27 Abr 2021. ISSN 1981-2256. <https://doi.org/10.1590/1981-22562022025.210204.pt>. Acesso em: 3 maio 2022

SILVA, N. R.; BOLSONI-SILVA, A. T.; LOUREIRO, S. R. Burnout e depressão em professores do ensino fundamental: um estudo correlacional. *Rev. Bras. Educ.*, Rio de Janeiro, v. 23, e230048, 2018 . Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-

24782018000100240&lng=pt&nrm=iso. Acessos em: 03 maio 2022. Epub 03-Set-2018.
<http://dx.doi.org/10.1590/s1413-24782018230048>.

SOUSA, N.; ESTEVINHO, V.; VEIGA-BRANCO, Augusta; ANTÃO, Celeste (2015). Fome emocional: revisão da literatura. In II Seminário Internacional em Inteligência Emocional: Livro de resumos. Bragança: Instituto Politécnico de Bragança, Escola Superior de Saúde. ISBN 978-972-745-187-6. p. 37-37

SOUTO, B. L. C.; BECK, C. L. C.; TRINDADE, L. R.; SILVA, R. M.; BACKES, D. S.; BASTOS, R. A. O trabalho professor em pós-graduação: prazer e sofrimento. **Rev Enferm UFSM**, v. 7, n. 1, p. 29-39, Jan/Fev., 2017.

SZEWCZYK, B.; POLESZAK, E.; PILC, A.; NOWAK, G. **Ionic glutamate modulators in depression (Zinc, Magnesium)**. P. Skolnick ed. Kraków, Poland. Disponível em: media.axon.es/pdf/81119_1.pdf. Acesso em: 18 mai. 2021. ISBN 978-3-0346-0241-9

TRIVIÑOS, A. N.S **Introdução à pesquisa em Ciências Sociais**: A pesquisa qualitativa em educação. São Paulo: Atlas, 2010.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. World health statistics 2018: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals. Geneva: WHO; 2018.

ZHAO, G.; FORD, E. S.; LI, C.; GREENLUND, K. J. B.; BALLUZ, L. S. Use of folic acid and vitamin supplementation among adults with depression and anxiety: a cross-sectional, population based survey. **Rev. Nutr. Journal**, Atlanta, v.10, n.102, Set. 2011.