

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO  
CENTRO MULTIDISCIPLINAR UFRJ-MACAÉ  
INSTITUTO DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO**

**EMMILY SANTOS DA SILVA RIBEIRO**

**RELAÇÃO ENTRE CONSUMO ALIMENTAR E DESGASTE PSÍQUICO DE  
PROFESSORES DO ENSINO FUNDAMENTAL DE MACAÉ-RJ**

**MACAÉ**

**2022**

**EMMILY SANTOS DA SILVA RIBEIRO**

**RELAÇÃO ENTRE CONSUMO ALIMENTAR E DESGASTE PSÍQUICO DE  
PROFESSORES DO ENSINO FUNDAMENTAL DE MACAÉ-RJ**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Graduação em Nutrição da Universidade Federal do Rio de Janeiro – Macaé, como parte dos requisitos necessários à obtenção do grau de bacharel em Nutrição.

Orientadoras:

Prof. Dr<sup>a</sup>. Luana Silva Monteiro

Prof. Dr<sup>a</sup>. Naiara Sperandio

**MACAÉ**

**2022**

CIP – Catalogação na Publicação

R484

Ribeiro, Emmily Santos da Silva

Relação entre Consumo Alimentar e Desgaste Psíquico de professores do Ensino Fundamental de Macaé-RJ / Emmily Santos da Silva Ribeiro. -- Macaé, 2022.

64 f.

Orientador (a): Luana Silva Monteiro.

Coorientador (a): Naiara Sperandio.

Trabalho de conclusão de curso (graduação) - Universidade Federal do Rio de Janeiro, Instituto de Alimentação e Nutrição, Bacharel em Nutrição, 2022.

1. Consumo alimentar. 2. Estresse psicológico. 3. Professores .  
I. Monteiro, Luana Silva Monteiro, orient. II. Sperandio, Naiara, coorient. III. Título.

CDD 612

Ficha catalográfica elaborada pela Biblioteca com os  
dados fornecidos pelo(a) autor(a)  
Biblioteca Central do Centro Multidisciplinar UFRJ-Macaé  
Bibliotecário Anderson dos Santos Guarino CRB7 – 5280

RELAÇÃO ENTRE CONSUMO ALIMENTAR E DESGASTE PSÍQUICO DE PROFESSORES DO ENSINO FUNDAMENTAL DE MACAÉ-RJ. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Graduação em Nutrição da Universidade Federal do Rio de Janeiro – Campus UFRJ-Macaé, como parte dos requisitos necessários à obtenção do grau em bacharel em Nutrição.

Aprovado em: 14/12/2022.

### **BANCA AVALIADORA**

---

PROF<sup>a</sup>. DR<sup>a</sup> LUANA SILVA MONTEIRO  
(Orientadora)

---

PROF<sup>a</sup>. DR<sup>a</sup> NAIARA SPERANDIO  
(Co-orientadora)

---

NUTRICIONISTA DR<sup>a</sup> THAÍS M. DE VASCONCELOS  
CURRÍCULO LATTES: <http://lattes.cnpq.br/1852197343252110>

---

PROF<sup>a</sup>. DR<sup>a</sup>. LARISSA SCARCE BENTO WOLLZ  
CURRÍCULO LATTES: <http://lattes.cnpq.br/4284392208385293>

*Dedico este trabalho a Emmily de 2018 que não desistiu de seus sonhos e a todos aqueles que me apoiaram e estiveram ao meu lado em todos os momentos da graduação.*

## RESUMO

O professor possui uma das profissões mais importantes da sociedade, compartilhando conhecimentos e transformando o próximo e a si mesmo. Desse modo, o profissional passou a receber maiores atribuições e expansão das funções, extrapolando e rompendo o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal, impactando na saúde física e mental desses profissionais. Este estudo tem como objetivo, avaliar a relação do desgaste psíquico com o consumo alimentar de professores do ensino fundamental do município de Macaé-RJ. Trata-se de um estudo transversal, realizado no ano de 2019 com educadores responsáveis por turmas de 1ª a 4ª série, de duas escolas da rede pública de ensino do município de Macaé. Os dados foram coletados por meio do projeto de extensão universitária, “Saúde do Professor: Um Novo Olhar do Município de Macaé”, integrante do “Núcleo de Estudos em Saúde e Nutrição na Escola” (NESANE), do Centro Multidisciplinar da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). Utilizou-se para avaliação do desgaste psíquico a dimensão Desgaste Psíquico da ferramenta *Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo* para profissionais da educação (CESQT-PE), versão em português, e para avaliar o consumo alimentar o Questionário de Frequência Alimentar com 46 itens, reduzido e validado para adultos do Rio de Janeiro. Foi estimada a ingestão de energia e nutrientes e o consumo de grupos de alimentos marcadores da alimentação saudável e não saudável e para o desgaste psíquico a pontuação foi calculada a partir da média de pontos alcançados pelos itens que compõe essa dimensão, e foi considerado professores com quadro sugestivo de desgaste psíquico quando o valor total da dimensão foi maior ou igual a 2. A média de idade dos 24 professores avaliados foi de 45 anos (DP = 12,19), sendo que metade da amostra possuía menos de 45 anos, 91,7% eram mulheres, 62,5% casados, 87,5% tinham filhos e 55% possuíam excesso de peso. Quanto à autoavaliação da saúde, 54,2% dos professores classificaram sua saúde como boa, 45,8% como regular. A média do escore da dimensão desgaste psíquico foi de 2,7 (DP = 0,6) e 87,5% (n=21) apresentaram respostas compatíveis com o quadro de desgaste psíquico. A média calórica consumida pelos professores foi de 1.747,2 kcal (DP = 562,7) e 75% apresentaram consumo de açúcar de adição maior que 10% do valor energético total. Os professores com quadro compatível de desgaste psíquico, quando comparados aos sem desgaste, apresentaram ingestão inferior de ferro (5,3 vs. 6,4 mg/1000kcal; p-valor= 0,03). Em relação aos grupos de alimentos, para os considerados saudáveis, o grupo das frutas foi o que apresentou a maior contribuição calórica (9,3%) no valor energético total consumido no dia, e para o grupo dos não saudáveis, o grupo da pizza/hambúrguer se destacou com uma contribuição de 2,9%. Observou-se o consumo frequente de alimentos saudáveis como hortaliças, frutas, arroz e raízes e dos não saudáveis como, pizza, hambúrguer, embutidos e doces. No presente estudo, não foi observada relação entre o consumo alimentar e o desgaste psíquico dos professores avaliados. Contudo, verificou-se elevada proporção de professores com desgaste psíquico que apresentaram consumo alimentar marcado tanto por alimentos saudáveis como não saudáveis. Dessa forma, é imprescindível a criação de estratégias para o enfrentamento desse cenário, com ações voltadas para a promoção da saúde mental e da alimentação adequada e saudável no ambiente de trabalho. Além disso, destacar destaca-se a necessidade de outros estudos que explorem associação entre consumo alimentar e desgaste psíquico.

**Palavras-chave:** Desgaste Psíquico; Saúde; Consumo Alimentar; Professores.

## ABSTRACT

The teacher has one of the most important professions in society, sharing knowledge and transforming others and himself. In this way, the professional began to receive greater attributions and expansion of functions, extrapolating and breaking the balance between professional and personal life, impacting on the physical and mental health of these professionals. This study aims to evaluate the relationship between mental exhaustion and food consumption among elementary school teachers in the city of Macaé-RJ. This is a cross-sectional study, carried out in 2019 with educators responsible for classes from 1st to 4th grade, from two public schools in the municipality of Macaé. Data were collected through the university extension project, "Teacher's Health: A New Look at the Municipality of Macaé", part of the "Núcleo de Estudos em Saúde e Nutrição na Escola" (NESANE), of the Multidisciplinary Center of the Federal University of Rio de Janeiro. de Janeiro (UFRJ). The Psychic Exhaustion dimension of the Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo para el Trabajo para el Trabajo (CESQT-PE) tool, version in Portuguese, was used to assess psychic exhaustion, and the Food Frequency Questionnaire was used to assess food consumption. with 46 items, reduced and validated for adults in Rio de Janeiro. The intake of energy and nutrients and the consumption of food groups that are markers of healthy and unhealthy eating were estimated, and for psychic exhaustion, the score was calculated from the average of points achieved by the items that make up this dimension, and teachers were considered with a picture suggestive of psychic exhaustion when the total value of the dimension was greater than or equal to 2. The mean age of the 24 teachers evaluated was 45 years old (SD = 12.19), with half of the sample having less than 45 years old, 91.7% were women, 62.5% were married, 87.5% had children and 55% were overweight. As for self-rated health, 54.2% of teachers classified their health as good, 45.8% as fair. The mean score for the psychic distress dimension was 2.7 (SD = 0.6) and 87.5% (n=21) presented answers compatible with the psychological distress condition. The average caloric consumption by teachers was 1,747.2 kcal (SD = 562.7) and 75% had added sugar consumption greater than 10% of the total energy value. Teachers with a compatible picture of psychic exhaustion, when compared to those without exhaustion, had lower iron intake (5.3 vs. 6.4 mg/1000kcal; p-value= 0.03). Regarding the food groups, for those considered healthy, the fruit group was the one that presented the highest caloric contribution (9.3%) in the total energy consumed on the day, and for the unhealthy group, the pizza group /burger stood out with a contribution of 2.9%. There was frequent consumption of healthy foods such as vegetables, fruits, rice and roots and unhealthy foods such as pizza, hamburgers, sausages and sweets. In the present study, no relationship was observed between food consumption and the psychological distress of the assessed teachers. However, there was a high proportion of teachers with mental exhaustion and with food consumption marked by both healthy and unhealthy foods. Thus, it is essential to create strategies to face this scenario, with actions aimed at promoting mental health and adequate and healthy food in the work environment. In addition, it is worth highlighting the need for more studies that explore the association between food consumption and mental exhaustion.

**Keywords:** Psychic Exhaustion; Health; Food Consumption; Teachers.

## LISTA DE QUADROS

Quadro 1	Estratégias para gerenciamento dos sintomas de estresse em professores. ....	22
Quadro 2	Cálculo da frequência diária correlatas às opções de exposição da frequência de consumo de alimentos do QFA. ....	31
Quadro 3	Marcadores de alimentação saudável e marcadores de alimentação não saudável.. ...	31

## LISTA DE TABELAS

Tabela 1	Frequência de Desgaste Psíquico* em professores de duas escolas da rede pública de Macaé do ensino fundamental I (n=24) de acordo com variáveis sociodemográficas e laborais. Macaé, 2019. ....	35
Tabela 2	Frequência do Desgaste Psíquico* em professores de duas escolas da rede pública de Macaé do ensino fundamental I (n=24) de acordo com a autoavaliação da saúde, condição de peso e características de morbidade. Macaé, 2019.....	36
Tabela 3	Ingestão de energia, nutrientes e contribuição (%) de macronutrientes para ingestão diária de energia de professores de duas escolas da rede pública de Macaé ensino fundamental I (n=24) segundo a dimensão Desgaste Psíquico. Macaé, 2019. ....	37
Tabela 4	Frequência de consumo geral e de professores com quadro sugestivo de Desgaste Psíquico* dos grupos de alimentos saudáveis e não saudáveis de professores de duas escolas da rede pública de Macaé do ensino fundamental I (n=24), Macaé, 2019.....	38
Tabela 5	Contribuição calórica dos grupos de alimentos para a ingestão energética diária de professores de duas escolas da rede pública de Macaé ensino fundamental I (n=24), Macaé, 2019.....	39

## LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

CEB	Câmara de Educação Básica
CEFET-CE	Centro Federal de Educação Tecnológica do Ceará
CESQT	<i>Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo</i>
CESQT-PE	<i>Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo</i> para profissionais da educação
CNE	Conselho Nacional de Educação
DASS-21	Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse-21
DCNT	Doenças Crônicas Não Transmissíveis
DP	Desvio Padrão
DRI	<i>Dietary Reference Intakes</i>
HAS	Hipertensão Arterial Sistêmica
ID	Número de identificação
IMC	Índice de Massa Corporal
INSS	Instituto Nacional do Seguro Social
OIT	Organização Internacional do Trabalho
OMS	Organização Mundial da Saúde
QFA	Questionário de Frequência Alimentar
R24h	Recordatório Alimentar de 24 horas
RA	Registro Alimentar
SB	Síndrome de <i>Burnout</i>
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences
TBCA	Tabela Brasileira de Composição de Alimentos
UFRJ	Universidade Federal do Rio de Janeiro
UNESCO	Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura
UNIFESP	Universidade Federal de São Paulo

## SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	12
2	REVISÃO DA LITERATURA.....	14
2.1	Docência – a educação no exercício do magistério.....	14
2.2	Mulheres na docência.....	15
2.3	Saúde do Professor .....	16
2.4	Desgaste Psíquico.....	18
2.5	Desgaste Psíquico e sua relação com o estilo de vida.....	20
2.6	Consumo Alimentar .....	23
3	JUSTIFICATIVA.....	26
4	OBJETIVOS.....	27
4.1	Objetivo geral.....	27
4.2	Objetivos específicos.....	27
5	MÉTODOS.....	28
5.1	Delineamento e população do estudo.....	28
5.1.1	Critérios de elegibilidade.....	28
5.2	Coleta de dados .....	28
5.3	Variáveis do estudo .....	28
5.3.1	Aspectos sociodemográficos e Informações laborais.....	29
5.3.2	Análise do Perfil de Peso.....	29
5.3.3	Desgaste Psíquico.....	29
5.3.4	Consumo Alimentar .....	30
5.3.5	Aspectos éticos .....	31
5.4	Tratamento dos dados e análises estatística .....	32
6	RESULTADOS .....	33
7	DISCUSSÃO.....	40
8	CONCLUSÃO.....	45
	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	46
	ANEXOS.....	52
	ANEXO A - SUBESCALAS DO CUESTIONARIO PARA LA EVALUACIÓN DEL SÍNDROME DE QUEMARE POR EL TRABAJO PARA AVALIAÇÃO DE SÍNDROME DE BURNOUT.....	52

ANEXO B - CUESTIONARIO PARA LA EVALUACIÓN DEL SÍNDROME DE QUEMARE POR EL TRABAJO PARA PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO.....	53
ANEXO C – QUESTIONÁRIO DE FREQUÊNCIA ALIMENTAR .....	55
ANEXO D – APRESENTAÇÃO NO COMITÊ DE ÉTICA.....	59

## 1 INTRODUÇÃO

Lima e Lima-Filho (2009, p. 3) afirmam que “o trabalho é energia, tempo e habilidade que se vende para obter condições de sobrevivência, nos situando na hierarquia social dos valores”. Dessa forma, o labor requer modificações e avanços, que conseqüentemente encurtam o tempo e espaço, acarreta o distanciamento entre pessoas, e por conseguinte, maior exploração dos trabalhadores. Todavia, se a vida for resumida exclusivamente ao trabalho, o ser social seria aprisionado e desmantelado de suas características, sendo incapaz de gerar realização, prazer e serenidade no decorrer de suas funções trabalhistas (CORRÊA; LICENCIADO, 1991).

O trabalho quando desempenhado em ambientes favoráveis, permite a reafirmação da autoestima, desenvolvimento de habilidades e expressão de emoções, com intuito de participar da construção da identidade social e trazer realização profissional. Por outro lado, quando o empregador é desvalorizado, com baixos salários, presente carência de recursos materiais, com aumento do ritmo e intensidade do trabalho, esse ambiente torna-se fonte de tensão e desprazer, podendo ocasionar danos à saúde, afetar a qualidade de vida, e assim levar a sintomas psicossomáticos como: angústia, cansaço mental, insônia, nervosismo, ansiedade, entre outros (LIMA; LIMA-FILHO, 2009).

Dentre as profissões afetadas, pode-se destacar o magistério, que é caracterizado como uma profissão de extremo desgaste psíquico, físico e emocional (ZIBETTI; PEREIRA, 2010). O professor desenvolve uma das atuações mais importantes da sociedade, o que requer desse profissional atenção às classes, trabalhos administrativos, planejamento, orientação aos alunos e aos pais, organização das atividades extraescolares, participação de reuniões, conselhos de classe, preenchimento de relatórios periódicos e atualizações profissionais (CARLOTTO; PALAZZO, 2006a; DINIZ, 2018). Em razão da quantidade de encargos, que por vezes extrapolam o ambiente profissional, a docência rompe o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal (ANTONINI et al., 2022).

Esse cenário experienciado e mantido pelos docentes, muitas vezes para conservar sua sobrevivência econômica, pode trazer impacto sobre a saúde, e levar ao desenvolvimento de distúrbios relacionados ao estresse como, o desgaste psíquico, caracterizado pelo esgotamento físico e mental no trabalho. Ademais, quando essa enfermidade permanece por longos períodos, sem cuidados adequados, pode ocorrer evolução do quadro, resultando em Síndrome de *Burnout* (PEREIRA, 2015).

Estudos recentes têm evidenciado um crescimento quanto ao número de agravos relacionados à saúde dos professores. Magalhães et al., (2021) verificaram em seu estudo com 745 docentes da educação básica (ensino fundamental e médio) de Montes Claros-MG, que 39,4% dos professores apresentaram desgaste psíquico, destacando do perfil sociodemográfico, prevalência do sexo feminino (80%). Desse modo, Araújo, Pinho e Masson (2019) afirmam que as mulheres exercem uma dupla jornada com constante movimento para equacionar a responsabilidade em atender adequadamente às exigências escolares e demandas domésticas, tendo maior probabilidade de desenvolvimento de transtornos mentais, comparado aos homens. Além disso, ao desenvolverem doenças durante a atividade profissional, alguns professores demonstraram não ter consciência do problema e dificuldade para perceber os sintomas. Ainda, evidências mostram que o maior número de adoecimentos está em professores de Ensino Fundamental e Médio, devido à exposição a ambientes de conflitos e alta exigência de trabalho (DIEHL; MARIN, 2016).

Assim, o desgaste psíquico apresentado pelos professores pode vir a afetar a qualidade de vida, definida pela Organização Mundial da Saúde (OMS), como a “percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (WHO, 1997, p. 118). Logo, os hábitos diários, atitudes e comportamentos de cada indivíduo, que definem o estilo de vida, se destacam como promotores da qualidade de vida que exercerá influência sobre a saúde (OMS, 2004; WHO, 1998).

Nota-se que o ser humano é totalmente ligado ao ambiente sociocultural e econômico, que vão definir o seu ser social e aspectos alimentares. Não apenas este meio, como também as condições de vida, o acesso à informação, valores adquiridos em grupos familiares, de amigos, e fatores psicológicos como, preferências, desejos e escolhas do indivíduo, formarão as individualidades do seu consumo alimentar (MORAES, 2014).

Nessa conjuntura, o estilo de vida e o consumo alimentar sofrem constantes alterações conforme as modificações da vida moderna, as influências estabelecidas pelo ambiente, mídia e tecnologias. Portanto, o consumo alimentar não pode ser explicado exclusivamente pelas práticas alimentares, mas sim, por tudo que envolve a dinâmica cotidiana do ser humano (FREITAS, 2020), e conforme estado mental e emocional (SOUZA; LÚCIO; ARAÚJO, 2017). Diante do exposto, o objetivo do presente trabalho é avaliar a relação do desgaste psíquico no consumo alimentar de professores do ensino fundamental do município de Macaé - RJ.

## 2 REVISÃO DA LITERATURA

### 2.1 Docência – a educação no exercício do magistério

A docência é o ato de educar, compreendido como transformação de si, do próximo e do mundo. É o desenvolver crítico, o tomar partido, o compartilhamento de conhecimento e ideias. É buscar no passado o essencial para construir o presente do indivíduo, para que seja ressignificado e aplicado em seu futuro (GADOTTI, 2007).

O professor possui uma das profissões mais importantes da sociedade, pois é munido de conhecimento e saberes que serão estrategicamente compartilhados com seus alunos, transformando o indivíduo através de si mesmo, promovendo a capacidade de alfabetização, educação, mudança social, além de consciência ativa para viver em sociedade (CODÓ, 1999). Do outro lado, ocorre a transformação do educador, pois cada turma possui particularidades, e a forma de ensino precisa ser diferenciada, os professores buscam desenvolver um planejamento personalizado para cada turma. O período dividido com os alunos se torna permeado de histórias, familiaridade e carinho, muitas vezes os professores passam a vê-los como filhos/filhas, trazendo para o ensino o afeto, e tornando-o indispensável (BENEVIDES-PEREIRA, 2011; DINIZ, 2018).

Na época presente o campo de atuação do pedagogo tem enfrentado modificações na sua formação. Em maio de 2006 o Conselho Nacional de Educação (CNE) instituiu Diretrizes Curriculares para o Curso de graduação em Pedagogia, onde regulamenta que atividades de organização, gestão, administração, e outras não ligadas diretamente ao ensino, englobam à docência. Ademais, esse egresso deve ser apto para auxiliar no desenvolvimento de uma sociedade justa, imparcial e igualitária (BRASIL, 2006).

Ensinar não é apenas uma ocupação que requer o mero domínio de habilidades. Ensinar é uma profissão que engloba todos os requisitos exigidos pela sociedade, e as responsabilidades para com essa sociedade. Ensinar tem o significado que é dado ao termo por todos aqueles que exercitam essas responsabilidades sociais (OIT; UNESCO, 1984, p. 8).

Assim sendo, as funções designadas a esses profissionais têm expandido, e o antes responsável pelas aulas, orientação aos alunos, planejamento e reunião com os pais, passou a cuidar de atividades extraclasse, conter situações de violência escolar, elaborar projetos político-pedagógicos, educar sobre diversidade, e temas como, empreendedorismo e paz, além

de exercer funções de assistente social, psicólogo e enfermeiro (CARLOTTO; PALAZZO, 2006a; EVANGELISTA; SHIROMA, 2007).

Conforme todas as ocupações há políticas públicas regulamentadoras articuladas à docência. Em maio de 2009, foi publicada a resolução nº2 do CNE e da Câmara de Educação Básica (CEB), onde fixaram planos de carreira e remuneração dos profissionais do magistério da educação básica pública. No Art. 4º, inciso VII é estabelecido a jornada de trabalho do docente, sendo preferencialmente executada em tempo integral, 40h semanais para atividades escolares, e com recomendação de ampliação dessa jornada para atividades extraclasse (BRASIL, 2009). Contudo, a lei não traz especificações acerca da quantidade mínima de horas destinadas às atividades fora da sala de aula, porém, enfatiza a importância dessas incumbências estarem incluídas na jornada de trabalho dos professores.

Dando suporte à Resolução nº2 do CNE, a Lei nº 11.738, que institui o piso salarial nacional para professores da educação básica pública, traz em seu Art. 2º, parágrafo 4º, que o limite máximo para atividades com os alunos é de 2/3 da jornada de trabalho designada para o professor, por consequência, para as atividades extraclasse, o professor deve utilizar 1/3 do tempo previsto (BRASIL, 2008).

Nesse sentido, observa-se que na prática, essas aplicações não ocorrem, corroborando com Antonini et al., (2022) que reconhecem que o aumento desenfreado de funções e a exarticulação com as políticas públicas provocam consequências para saúde física, mental e desempenho profissional desses trabalhadores.

## **2.2 Mulheres na docência**

Diversos estudos realizados em escolas de caráter público ou particular apontam que a generalidade do quadro de professores é composta por mulheres (BATISTA et al., 2016; DIAS et al., 2022; DWORAK; CAMARGO, 2017; MESQUITA et al., 2013; MONTEIRO et al., 2021; SIMÕES; CARDOSO, 2022). A docência é uma profissão caracterizada pelo extremo desgaste, mas, pouco destaque tem sido atribuído à sobrecarga feminina, causada pela associação do trabalho doméstico, cuidado com os filhos, e a profissão (ZIBETTI; PEREIRA, 2010), visto que dentre as 71 milhões de residências presentes no Brasil, no ano de 2018, 45% são chefiadas por mulheres (ASSIS, 2020).

Zibetti e Pereira (2010) realizaram entrevistas e grupos focais com 80 professoras em 3 municípios do interior de Rondônia, com idade entre 22 e 62 anos, e observaram problemas

como baixos salários, ausência de horário designado para planejamento das atividades, carga horária exaustiva, sendo necessário – para acompanhar a demanda – levar trabalho para casa, usufruindo também do horário de descanso, e falta da rede de apoio familiar. As autoras afirmam que este cenário influencia no ensino oferecido e na deterioração da qualidade de vida das professoras. Além disso, evidenciam que um dos pilares deste problema são os aspectos culturais, que conduzem as mulheres a assumirem as mesmas demandas que as atribuíam antes de entrarem no mercado de trabalho.

Sendo assim, as mulheres – quando comparadas aos homens – apresentam maiores chances de desenvolvimento de doenças associadas ao trabalho, apresentando maiores níveis de estresse e sintomas psicossomáticos, como cansaço mental, ansiedade, esquecimento, frustração, nervosismo, angústia, insônia e depressão, consequências ligadas à dupla ou tripla jornada de trabalho (LIMA; LIMA-FILHO, 2009).

Ademais, a sociedade utiliza os homens como categoria de referência para comparação com as mulheres, desconsiderando os sistemas de qualificação e as diferenças sociais, particularmente a valorização e reconhecimento social, estruturas base para divisão sexual do trabalho. Cenário notado em estudos que conectam saúde e trabalho docente, caracterizados por resultados generalizados, sem avaliar a assimetria dos gêneros, que na realidade apresentam desequilíbrios na distribuição das tarefas e homens ocupando setores mais valorizados e mais bem remunerados (ARAÚJO; PINHO; MASSON, 2019).

### **2.3 Saúde do professor**

A ocupação profissional possui extrema relevância na construção da identidade do indivíduo. É através da mesma, que ocorre a realização da sua integração com a sociedade, realização pessoal e encontro das competências (ANDRADE; CARDOSO, 2012). Porém, a Organização Internacional do Trabalho (OIT), destaca o magistério como uma das profissões agentes do estresse profissional (OIT; UNESCO, 1984). Em resumo, as jornadas excessivas de trabalho, alta competitividade, baixos salários, tempo escasso, falta de reconhecimento, excesso de esforço e o medo do desemprego, aumentam a tensão e o estresse, precursor básico dos distúrbios psicológicos, que de forma constante e desprovido do cuidado necessário, pode levar ao desenvolvimento de enfermidades, como a Síndrome de *Burnout* (SB) (FERREIRA; PEZUK, 2021; MESQUITA et al., 2013). Araújo et al., (2003), afirmam a influência do trabalho no desenvolvimento dos preceitos éticos e morais dos homens, portanto, conclui que

as relações trabalhistas têm sido marcadas por arbitrariedades, refletindo principalmente na saúde mental dos profissionais.

Nessa linha, Marco e colaboradores (2008), apuraram em estudo transversal, que teve como objetivo relacionar o excesso de trabalho, níveis de satisfação profissional e qualidade de vida, com saúde mental e presença de transtornos psiquiátricos menores de 203 profissionais do Departamento de Psiquiatria da Unifesp (Universidade Federal de São Paulo) – incluindo educadores, médicos, psicólogos, auxiliares de enfermagem, terapeutas ocupacionais, fonoaudiólogo, antropólogo e dentista – que os mesmos apresentaram menor satisfação quanto ao ambiente de trabalho, e grande impacto emocional, além da relação com o tempo de trabalho, onde funcionários com mais de dez anos de experiência manifestavam baixa satisfação e relacionamento no local de trabalho, e os com carga horária maior que 20 horas semanais, não estavam satisfeitos com a qualidade do serviço oferecido. Por conseguinte, os autores destacam que simples modificações no ambiente de trabalho aumentariam o nível de satisfação dos profissionais.

Os transtornos mentais e comportamentais afetam cada vez mais os trabalhadores, sendo causa de incapacidade temporária ou permanente (BRASIL, 2017). De acordo com os dados do Boletim Estatístico da Previdência Social no período entre 2012 e 2016, ocorreram 668.927 casos de afastamento do trabalho devido a esses transtornos, totalizando, aproximadamente, 9% do total de auxílios-doença e aposentadorias do referido período. Quando comparado o ano de 2012 (140.208 casos) ao ano de 2016 (127.562 casos) nota-se uma redução de 6,74% dos casos, levando a crença de uma melhora na prevenção e promoção da saúde neste tempo. Porém, o boletim relaciona a queda com a greve ocorrida entre 2015 e 2016 que afetou as agências do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) de todo país. Ademais, 56,98% dos benefícios referentes aos transtornos mentais, são destinados ao sexo feminino, no entanto, o tempo de afastamento e o valor médio do benefício são maiores para os homens (BRASIL, 2017).

De acordo com a Sociedade Brasileira de Cardiologia, ligado ao estilo de vida, o estresse psicossocial também se destaca como fator de risco para desencadeamento e monitoramento da Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) (SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA, 2010). Em vista disso, Oliveira et al. (2015), destaca a importância da avaliação do risco cardiovascular, uma vez que o trabalho docente possui características altamente estressantes. Em estudo transversal, com 200 professores da educação básica da cidade de Viçosa, Minas Gerais, realizado no ano de 2013, verificaram que 20% dos avaliados

foram diagnosticados com hipertensão, desses, os fatores de risco cardiovasculares eram mais altos, além da associação com dislipidemias e diabetes *mellitus* (OLIVEIRA et al., 2015).

Outrossim, os professores são destaques entre as profissões de intensa demanda vocal, sendo sua principal ferramenta de trabalho. E com altas cargas de trabalho, tornam-se suscetíveis à ocorrência de distúrbios vocais, como demonstra Porto et al. (2021) em estudo transversal com 40 professores do Ensino Infantil e Fundamental I, do município de Maceió. Os autores verificaram que a fadiga vocal é queixa recorrente dos educadores, e se relaciona ao desconforto do trato vocal, limitação da voz, desconforto físico ao esforço fonatório e baixo repouso vocal a fortes conexões aos distúrbios.

Meneses-Barrivieira et al. (2021) enfatiza que as demandas laborais do docente se tornam um desafio ao estar doente, e o quanto necessário é o tempo para o autocuidado. Com isso, em estudo transversal desenvolvido na Universidade Estadual de Londrina e na Universidade Norte do Paraná, com 60 professores do ensino fundamental e médio, de ambos os sexos, observaram que 28,33% dos avaliados apresentaram perda auditiva, 70% disфония (dificuldade na produção vocal), 15% HAS e 10% diabetes *mellitus*, concluindo associação significantes entre diabetes *mellitus*, HAS, disфония e perda auditiva, apontando a necessidade de políticas e ações de promoção direcionadas a saúde do professor.

## 2.4 Desgaste Psíquico

O desgaste psíquico é caracterizado pelo desenvolvimento do esgotamento físico e mental (desgaste da mente, fadiga física e mental), apresentando enfraquecimento da identidade profissional, julgando-se de forma negativa, e externando uma exaustão emocional (CARVALHO, 2019). O lidar diretamente com os problemas alheios de forma constante, pode levar a modificação das características, valores e crenças do educador (MOTA et al., 2017). Outrossim, o desgaste psíquico se apresenta como uma das dimensões do *Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo* (CESQT) para identificar risco de SB, devido a forma negativa que atua sob a identidade e qualidade de vida do indivíduo (CARVALHO, 2019; MONTEIRO et al., 2021).

De acordo com Gil-Monte, (2003), a SB é a reação ao “estresse laboral crônico” que surge a partir do momento que o colaborador esgotou suas formas de gerenciar os estressores do ambiente de trabalho. Sendo assim, quando o meio não é favorável, e rodeado de inquietações difíceis de manejar, ele sente que fracassou profissionalmente, e não consegue

manter suas relações interpessoais, se afastando de todos ao redor, dentro e fora do local de trabalho, gerando sentimentos de irrealização profissional e esgotamento emocional. Devido a demasiada forma que as situações de estafa se mantêm presentes, o corpo sofre consequências danosas, manifestando-se como alterações psicossomáticas, enxaquecas, gastrite, insônia, baixo rendimento no trabalho, absenteísmo, dentre outros (GIL-MONTE, 2003).

Por certo, a SB contempla quatro dimensões, sendo elas: (1) ilusão pelo trabalho – idealização da realização profissional e pessoal a partir do trabalho; (2) desgaste psíquico – devido ao excesso de atividades e a força não permissiva de trazer problemas alheios para si, onde o indivíduo torna-se esgotado mentalmente e fisicamente; (3) indolência – caracterizado pela indiferença ao tratar as pessoas; (4) culpa – determinado pela culpabilidade ao ter tratado indevidamente os colegas de trabalho. Essas dimensões são avaliadas a partir do CESQT, que apresenta versão validada para a língua portuguesa, composto por 20 perguntas, a ser dividido por áreas, cinco perguntas para ilusão pelo trabalho, quatro perguntas para desgaste psíquico, seis perguntas para indolência e cinco perguntas para culpa (Anexo A) (GIL-MONTE; CARLOTTO; CÂMARA, 2010).

Monteiro et al., (2021) em estudo com 25 professores do ensino fundamental e 59 professores do ensino médio da cidade de Macaé-RJ, a partir do CESQT para profissionais da educação, verificaram que 69% dos educadores manifestaram desgaste psíquico. Todavia, as pontuações referentes às dimensões para avaliação do risco de SB, foram maiores em professores do ensino fundamental, sendo 88% desses profissionais e 64,4% do ensino médio. Carvalho (2019), por meio da análise do instrumento CESQT, em estudo realizado entre os anos de 2017 e 2018, com 112 educadores, observou que 85,7% dos docentes de uma universidade do Rio de Janeiro, apresentaram desgaste psíquico, dos quais 67% eram mulheres. Dworak e Camargo (2017), em pesquisa qualitativa, bibliográfica e documental, com professoras da rede municipal de Ponta Grossa-PR, analisaram os efeitos do “mal-estar docente” na profissão, e verificaram que 20% dos afastamentos tinham como motivo doenças relacionadas ao esgotamento mental, físico e depressão, dados estes, que são reforçados com os dizeres das professoras entrevistadas, enaltecendo a importância da prevenção e promoção da saúde mental no local de trabalho.

A população docente, outrora considerada prejudicada, devido à alta demanda laboral, ao intenso contato com o público e estresses provenientes da profissão (PEREIRA, SANTOS E MANENTI, 2020). Contudo, no ano de 2020, a pandemia da COVID-19 - doença causada pelo vírus SARS-CoV-2 - exigiu grandes modificações no ensino, sendo necessário uma reconstrução da escola para atividades remotas, assegurando ainda, habilidade, competência e

qualidade do ensino, gerando maior ansiedade e estresse aos professores (FREITAS et al., 2021). Pinho et al. (2021), em estudo transversal realizado com 1.444 educadores de todos os níveis de ensino particular (infantil, fundamental I e II, médio e superior) da Bahia, no ano de 2020, verificaram que 76,8% dos professores referiram aumento de carga horária, e 74,6% dos professores da educação infantil e 74,1% do ensino fundamental I apresentaram transtornos mentais comuns, além de prevalência expressiva de qualidade ruim do sono (85,5% e 89,0%, respectivamente). Freitas et al., (2021) avaliaram a saúde mental, de 150 mestres de 25 a 62 anos de idade, de uma instituição de ensino superior privada de Montes Claros-MG, a partir da Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse-21 (DASS-21) observaram que 50% apresentou sintomas de depressão, 42,6% sintomas de estresse e 34,6% sintomas de ansiedade, sendo a maioria do sexo feminino (74%).

## **2.5 Desgaste Psíquico e sua relação com o estilo de vida**

Ao permanecerem expostos a ambientes estressores, os profissionais passam a sentir cargas negativas e impactos psicológicos e/ou físicos ocasionados pelo local onde mantém-se a maior parte do dia. Não obstante, tendo como estopim o colapso que compromete de fato sua atividade laboral, e traz repercussões negativas à saúde (FERREIRA; PEZUK, 2021).

O desgaste psíquico pode gerar no professor, sintomas como frustração, desmotivação, solidão, descontrole emocional, incompetência, sociofobia, entre outros. Contudo, estudos apontam que para tais sentimentos, as ações de mediação e controle são abstratas, pois é um estado em que ainda não está ocorrendo a doença de fato, e pesquisas científicas ainda buscam estabelecer suas relações, características e abrangência (FERREIRA; PEZUK, 2021; PEREIRA, 2015). Em contrapartida, França et al., (2014) declaram urgente e necessário a implementação de estratégias preventivas e ações de promoção para restringir o cenário precursor, e minimizar seus efeitos e possíveis agravamentos. Ponderando sobre estados mais agravados desta situação, sugere aplicação de programas de prevenção, como por exemplo, para SB, que ajudam o indivíduo a lidar com o quadro, percebendo os pontos positivos do cenário vivido e desenvolvendo senso de satisfação, gratidão e significado pelo trabalho. Além disso, os autores ainda enfatizam a importância de ações individuais como a organização, para que haja facilitação no desenvolvimento de atividades, promovendo bem-estar, recursos humanos e materiais satisfatórios, autonomia para tomada de decisões e

participação, resolução de conflitos de forma justa, incentivo ao trabalhador e estabelecimento de metas (FRANÇA et al., 2014).

Nessa direção, Antonini et al., (2022), em estudo de abordagem qualitativa, com 21 professores do ensino superior, sendo 72% do sexo feminino, e com base em entrevistas e formação de opinião prévia dos mesmos, expôs que a elaboração de grupos mútuos de ajuda pode auxiliar no preparo emocional, melhora do relacionamento entre os profissionais e troca ativa de conhecimento, evitando estresse no ambiente de trabalho. Outrossim, seria a criação de ambientes favoráveis neste local, com espaços para práticas promotoras de saúde, como atividades físicas simples e/ou meditação. Destacou-se a alimentação saudável como fator promotor da saúde, devido aos benefícios exercidos ao corpo e organismo, salientando a importância de alimentos saudáveis nas cantinas escolares, onde os professores têm acesso.

Ademais, Lipp (2016) reforçou que mesmo o profissional aprendendo a lidar com os sentimentos disfuncionais do trabalho, exercendo uma educação sem grandes interferências desses sentimentos e atingindo equilíbrio entre a vida pessoal e profissional, mantêm-se necessário estratégias que permitam manejo do estresse ocupacional e pessoal, para redução dos riscos de desenvolvimento e agravamentos desses distúrbios (Quadro 1).

**Quadro 1 – Estratégias para gerenciamento dos sintomas de estresse em professores**

<b>Opções de medidas antiestresse</b>
1. Faça uma lista das cinco coisas que mais a preocupam no seu trabalho em ordem de importância, enumere a mais grave ou importante primeiro. Escreva do lado “elimine”, “mude” ou “aceite”, conforme achar que deve. Pense qual o primeiro passo para fazer o que escreveu, seja eliminar, mudar ou aceitar. Comece a tomar este primeiro passo;
2. Faça uma lista das piores coisas que podem acontecer na sala de aula. Como você lidaria com isto? Agora tente melhorar o seu modo de agir na situação;
3. Faça de contas que você é uma amiga lendo o que está se passando em sua mente. O que ela identificaria? Encontraria negativismo? Esse negativismo está ajudando a resolver a situação? Tente ver se é possível dar uma interpretação diferente ao evento que está gerando angústia ou stress. Mude seu pensamento;
4. Faça uma lista de cinco coisas boas que aconteceram ao seu redor na semana;
5. Faça uma lista das coisas que lhe dão prazer na função de professora. Faça pelo menos uma dessas coisas por dia;
6. Durma o número suficiente de horas, beba bastante água durante o dia;
7. Cultive um passatempo durante todo o ano, não espere só pelas férias;
8. Movimente-se frequentemente na sala de aula;
9. Cultive a espiritualidade;
10. Cultive amizades;
11. Sorria para as pessoas;
12. Passe 20 minutos do seu dia sem interrupções, fazendo o que gosta ou simplesmente não fazendo nada, sem sentir culpa (self time);
13. Quebre cada atividade maior em pequenas partes;
14. Tente não levar a nível pessoal tudo o que acontece no trabalho. Não participe de fuxico e nem dê ouvidos ao que dizem;
15. Dê uma pequena caminhada durante o intervalo de almoço e tente entrar em contato com a natureza, observe o céu, uma árvore, alguma flor ou planta;
16. Aprenda a dizer não e não aceite tarefas excessivas, acima do seu limite;

(LIPP, 2016, p. 18)

Para mais, o lazer desempenha papel essencial na prevenção de distúrbios mentais, pois possibilita descanso, sensação de bem-estar e satisfação, prazer e desenvolvimento pessoal. Pessoa e Nascimento (2008), ao analisarem as atividades de lazer como ferramenta para melhora da qualidade de vida no trabalho, na Associação dos Servidores do Centro Federal de Educação Tecnológica do Ceará (CEFET-CE), unidade de Fortaleza, verificaram que, dos 63 docentes avaliados, 87,3% afirmou redução do estresse, 55,56% melhora da saúde como um todo e 53,97% melhora dos relacionamentos interpessoais, como benefício. Desse modo, para que a prevenção seja eficiente, é imprescindível uma rede de apoio, constituída pela família do professor, escola e políticas públicas, e a atuação em conjunto possibilita a

otimização dos resultados, influência no estilo de vida e redução do risco de desgaste psíquico.

## 2.6 Consumo Alimentar

O alimento possui capacidade de otimizar a saúde humana e contribui para a sustentabilidade do planeta. Atualmente, enfrentamos o desafio de acesso a dietas saudáveis para toda a população mundial crescente, onde dietas insalubres demonstram risco de maior morbidade e mortalidade, comparado ao conjunto de álcool, drogas, tabaco e sexo (WILLETT; ROCKSTRÖM, 2019).

A investigação do consumo alimentar de indivíduos adultos é de extrema importância, pois inadequações na dieta possuem correlação positiva entre a alimentação e o risco de morbidades, como por exemplo, a obesidade, que nos dias de hoje atinge 604 milhões de pessoas no mundo, de forma cada vez mais precoce, podendo influenciar negativamente na qualidade de vida desses indivíduos (ZIEGLER, 2018; ZORZETTO, 2018). Assim, dietas caracterizadas por elevado teor de energia, açúcar, lipídios e sódio são consideradas inadequadas para a saúde humana (BRASIL, 2014).

Na fase adulta, o consumo alimentar pode ser modificado pela escassez de tempo, indisponibilidade de alimentos saudáveis próximos ao local de trabalho, a falta de hábito de levar alimentos de casa (BRAGA; PATERNEZ, 2011), mudança do estado emocional (SOUZA; LÚCIO; ARAÚJO, 2017), do estilo de vida, afastamento das tradições culinárias, intenso investimento das indústrias alimentícias nos produtos ultraprocessados, práticos e que encaixam facilmente na rotina atarefada dos indivíduos (PEREIRA et al., 2021).

Pereira et al. (2021), em estudo transversal de base populacional, com 949 adultos de 20 a 59 anos de idade, constataram que dentre a média de consumo energético (2002,6 kcal), 54,1% eram de alimentos in natura e 24,1% alimentos ultraprocessados, sendo esse consumo maior entre as mulheres (25,2%), podendo aumentar com níveis elevados de renda e escolaridade, e diminuir com o avanço da idade e maior número de filhos.

Outrora, as dietas consideradas adequadas eram as que atendiam as recomendações de energia e nutrientes essenciais. Porém, com o reconhecimento da associação de fatores dietéticos à prevenção e promoção de doenças crônicas, atualmente, uma dieta adequada além de atender as necessidades energéticas e nutricionais deve prevenir doenças relacionadas à

alimentação, como por exemplo, as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) (CERVATO; VIEIRA, 2003).

Os estudos já relacionam o consumo alimentar inadequado com o impacto negativo na saúde da população. Luiten e colaboradores (2016), com objetivo de avaliar os alimentos embalados, disponíveis em supermercados na Nova Zelândia, examinando o perfil nutricional, variedade e preço, analisaram 13.406 produtos, dos quais, 82,7% (11.085 produtos) eram ultraprocessados, também considerados pelo estudo, os menos saudáveis. Fiolet et al. (2018) salienta a importância de investigar o consumo excessivo de produtos ultraprocessados, pois produtos dessa categoria podem estar envolvidos no surgimento de doenças como câncer. Os autores basearam seu estudo na coorte de 2009, desenvolvida na França pelo NutriNet-Santé, porém, focando na categoria “comidas ultraprocessadas”. Avaliaram 104.980 participantes, sendo 21,7% homens e 78,3% mulheres, concluíram que um aumento de 10% na proporção de alimentos ultraprocessados está associado a 12% de aumento no risco geral de câncer e 11% no risco de câncer de mama.

Louzada et al. (2015), com objetivo de avaliar a relação do consumo de ultraprocessados com indicadores de obesidade entre adultos e idosos, a partir do R24h, com 30.243 indivíduos entre os anos de 2008 e 2009, observaram, que os indivíduos localizados no quintil mais elevado de consumo de ultraprocessados, apresentaram Índice de Massa Corporal (IMC) maior e maiores chances de excesso de peso e obesidade, em comparação ao quintil mais baixo de consumo.

A rotina do professor é reconhecida pelas múltiplas jornadas, horários irregulares, demanda incessante e por vezes, vários empregos, podendo refletir em maus hábitos alimentares. Com isso, avaliar o consumo alimentar, desses indivíduos que já possuem vulnerabilidade na saúde e qualidade de vida, pode contribuir para o desenvolvimento de ações de promoção de saúde mais focalizadas nas demandas dos professores (BRAGA; PATERNEZ, 2011).

Landim et al., (2021) em análise de 43 docentes da Escola Técnica Estadual, de São Paulo, observaram através do questionário do Ministério da Saúde “Como está sua alimentação?”, que avalia o consumo alimentar e outros hábitos de vida, que 79% dos indivíduos se enquadram na categoria “atenção” e 21% “precisa melhorar”, além de apresentarem inadequações relacionadas à prática de atividades física, consumo de frutas, verduras e legumes, bebidas alcoólicas, número de refeições e outros.

Do mesmo modo, Braga e Paternez (2011), com objetivo de avaliar o consumo alimentar de 57 educadores de uma universidade particular de São Paulo, com idade média de

44 anos, a partir do QFA semiquantitativo de 60 itens por Fisberg et al. (2008), constataram que 54,4% realizavam pelo menos 3 refeições ao dia e 45,6% entre 4 e 6 refeições – destacando a falta de tempo para as refeições menores. 79% optaram por almoços mais tradicionais (arroz, feijão, carne e salada), porém no jantar, apenas 37% mantinham esse modelo alimentar. Destacou-se também, a quebra da prática de comer em restaurantes em ocasiões especiais, atestando que 36,84% dos professores fazem suas refeições em pontos de alimentação, enquanto 24,6% realizam em casa. Além disso, os autores, em análise quantitativa, verificaram que 62% dos homens e 53% das mulheres consumiam lipídios excessivamente, estando esse resultado alinhado ao aumento de doenças crônicas não transmissíveis observadas na população em geral.

Assim, a identificação do consumo alimentar na população adulta pode contribuir na implantação de políticas públicas de saúde e alimentação, estabelecer e desenvolver programas com foco na promoção e prevenção da saúde, além de intervenções para corrigir possíveis desvios (CUNHA et al., 2022).

### 3 JUSTIFICATIVA

Os professores desempenham papel essencial na educação dos indivíduos, trocando conhecimento e tornando-os aptos para viver em sociedade. Portanto, ao longo dos anos, as demandas profissionais aumentaram, juntamente com exigências exacerbadas, acúmulo de atividades e escassez de tempo, interferindo na produtividade e lazer dos professores. Esse cenário coloca-os em risco de desenvolvimento de desgaste psíquico e até mesmo de Síndrome de *Burnout*, impactando negativamente na vida pessoal e no alcance dos objetivos pedagógicos.

No Brasil, os transtornos mentais e comportamentais foram classificados como incapacitantes para o trabalho, tornando imprescindível o cuidado com profissionais da área da educação, a partir da organização da gestão educacional, auxílio de políticas públicas, rede de apoio familiar e práticas promotoras de saúde no ambiente laboral.

O município de Macaé dispõe 199 escolas, de âmbito municipal, estadual, privado e federal, sendo necessário um quadro de professores que atendam o serviço educacional. Assim, torna-se importante analisar e compreender os hábitos alimentares dos educadores, a situação em que estão inseridos e sua possível relação com o desgaste psíquico, para elaboração de ações e estratégias de prevenção e/ou atenuação dos efeitos do estresse profissional.

Logo, o presente estudo é válido visto que ainda são escassos os trabalhos desenvolvidos com foco na avaliação do consumo alimentar de professores e desgaste psíquico.

## **4 OBJETIVOS**

### **4.1 Objetivo geral**

Avaliar a relação do desgaste psíquico com o consumo alimentar de professores do ensino fundamental do município de Macaé-RJ.

### **4.2 Objetivos específicos**

- Caracterizar os professores de acordo com aspectos laborais e sociodemográficos;
- Investigar a presença de desgaste psíquico nos professores;
- Analisar o consumo alimentar dos professores avaliados;
- Analisar a associação entre desgaste psíquico e o consumo alimentar nos professores da rede municipal de ensino de Macaé.

## **5 MÉTODOS**

### **5.1 Delineamento e população do estudo**

Trata-se de um estudo transversal, realizado no ano de 2019 com educadores responsáveis por turmas de 1ª a 4ª série, de duas escolas da rede pública de ensino do município de Macaé-RJ. Ambas as escolas estão localizadas na área central do município, com comércios vizinhos e acesso a transporte público.

Os dados do presente trabalho foram coletados através do projeto de extensão universitária, do Centro Multidisciplinar da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), Campus Macaé.

#### **5.1.1 Critérios de elegibilidade**

Não foram elegíveis para o estudo, professores licenciados, afastados e gestantes ou lactantes.

### **5.2 Coleta de dados**

Inicialmente, foi disponibilizado e assinado um termo de consentimento livre e esclarecido pelos professores elegíveis. Para início do trabalho de campo, uma equipe devidamente treinada de extensionistas, do projeto Saúde do Professor, orientou os professores acerca dos objetivos e procedimentos da pesquisa.

Os dados foram coletados a partir de um questionário autopreenchível, disponibilizado e explicado sobre seu preenchimento, por nutricionistas e bolsistas extensionistas da equipe.

Para devolução dos questionários foi providenciado e liberado, urnas lacradas na secretaria das escolas, para conceder sigilo das informações e anonimato dos participantes.

### **5.3 Variáveis do estudo**

No presente estudo, foram verificadas as variáveis sociodemográficas, laborais, antropométricas e psicossociais.

### 5.3.1 Aspectos sociodemográficos e Informações laborais

Os dados sociodemográficos analisados foram: sexo, idade (calculada a partir da data de nascimento), cor da pele, situação marital e número e idade de filhos.

As informações laborais consistiram em: regime de trabalho em horas, tempo trabalhado no magistério, nível de educação trabalhado (educação infantil/ fundamental/ médio) e escolaridade.

### 5.3.2 Análise do Perfil de Peso

As medidas de peso e estatura foram autodeclaradas e utilizadas para o cálculo do Índice de Massa Corporal ( $IMC = \text{peso}/\text{estatura}^2$ ). O estado nutricional foi classificado de acordo com o critério proposto pela OMS (OMS, 1998), considerando com excesso de peso os indivíduos com IMC igual ou superior a 25 kg/m<sup>2</sup>.

### 5.3.3 Desgaste Psíquico

Para avaliação do desgaste psíquico foi utilizada a dimensão Desgaste Psíquico da ferramenta *Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo* para profissionais da educação (CESQT-PE), cuja versão em português, utilizada no presente estudo, foi legitimada por Gil-Monte, Carlotto e Câmara (2010). O CESQT-PE é um questionário autopreenchível e contém 20 perguntas. A dimensão Desgaste Psíquico é formada por quatro perguntas (questões 8, 12, 17 e 18 do questionário) relacionadas ao trabalho docente, onde é inquirido, que o respondente relate a frequência que os eventos ocorrem, com opções de resposta que variam de 0 (nunca), 1 (raramente), 2 (às vezes), 3 (frequentemente) e 4 (muito frequentemente) (Anexo B). A pontuação da dimensão Desgaste Psíquico foi calculada a partir da média da pontuação alcançada pelos itens que a compõe e considerou-se com quadro sugestivo de desgaste psíquico quando o valor total da dimensão foi maior ou igual a 2.

### 5.3.4 Consumo Alimentar

O consumo alimentar foi avaliado por meio do QFA com 46 itens (Anexo C), versão reduzida e validada para adultos do Rio de Janeiro (LOPES, 2012). O questionário inclui oito opções para relato da frequência de consumo, que variam de "Mais de 3 vezes por dia" a "Nunca ou quase nunca" e duas ou três porções de referência para o relato da quantidade consumida (LOPES, 2012).

As frequências de consumo relatadas pelos professores foram transformadas em frequência diária, atribuindo-se peso 1,0 ao consumo "uma vez por dia" e pesos proporcionais às demais respostas de frequência (Quadro 2). A quantidade consumida em gramas ou mililitros foi calculada a partir das medidas de massa e volume definidas na tabela de medidas referidas para alimentos consumidos no Brasil (IBGEa, 2020). O conteúdo energético e de nutrientes foi estimado a partir das informações contidas na Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA) do Centro de Pesquisas de Alimentos da Universidade de São Paulo (<http://www.fcf.usp.br/tbca/>) (GIUNTINI et al., 2019).

Foi estimada a ingestão de energia e nutrientes dos professores avaliados. A ingestão do cálcio, ferro e fibra foi ajustada para a ingestão total de energia pelo método de densidade de nutrientes (em 1000 kcal). No presente estudo, considerou-se a ingestão adequada de gordura trans inferior a 1% e de gordura saturada e açúcar de adição inferior a 10% da ingestão diária de energia (WHO, 2003).

Os alimentos referidos no QFA foram agrupados em grupos de alimentos marcadores da alimentação saudável e não saudável (Quadro 3) (BRASIL, 2014; IBGE 2016) e posteriormente, calculou-se a contribuição calórica desses grupos de alimentos para o consumo energético total [Contribuição para a ingestão energética diária total = (energia do grupo de alimentos\* 100) / ingestão energética total].

No presente estudo as frequências de consumo dos alimentos foram categorizadas em esporádico (nunca ou quase nunca e 1 a 3 vezes no mês), frequente (1 a 4 vezes na semana) e muito frequente (mais de 5 vezes na semana).

**Quadro 2** – Cálculo da frequência diária correlatas às opções de exposição da frequência de consumo de alimentos do QFA.

Opções de frequência do questionário	Cálculo	Correspondente em frequência diária
Menos de uma vez por mês ou nunca		0
1-3 vezes por mês	$2 \div 30$	0,07
1 vez por semana	$1 \div 7$	0,14
2-4 vezes por semana	$3 \div 7$	0,43
5-6 vezes por semana	$5,5 \div 7$	0,79
1 vez por dia	$1 \times 1$	1
2-3 vezes por dia	$2,5 \times 1$	2,5
4 ou mais vezes por dia	$4 \times 1$	4

**Quadro 3** – Marcadores de alimentação saudável e marcadores de alimentação não saudável.

<u>Saudável</u>	<u>Não saudável</u>
Hortalças	Biscoito
Frutas	Doces
Arroz	Pizzas e Hambúrguer
Feijão	Bebidas adoçadas
Raízes e tubérculos	Embutidos
	Bebida alcoólica

### 5.3.5 Aspectos éticos

O projeto foi aprovado pelo comitê de ética em Pesquisa do Hospital Universitário Clementino Fraga Filho, CAAE: 49258313.1.0000.5257 (Anexo D). A coleta de dados iniciou-se após o consentimento dos educadores mediante a assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido. Essa pesquisa não envolve nenhum procedimento invasivo que conceda riscos aos participantes, seguindo os protocolos da Declaração de Helsinki e está em consonância com o estabelecido na Resolução do CNS 466/12.

#### 5.4 Tratamento dos dados e análise estatística

Os dados foram transferidos para o programa EPI INFO 7, e posteriormente analisados no software Statistical Package for the Social Sciences – SPSS, versão 19. Para caracterização dos indivíduos avaliados, as variáveis contínuas foram descritas por média, desvio padrão, e as variáveis categóricas como proporção (%). As variáveis contínuas foram testadas pelo teste de *Shapiro-Wilk* para apurar se os dados possuem distribuição normal.

Para testar as diferenças entre as categorias dos professores, foi aplicado o teste *t de student*, em caso de variáveis contínuas com distribuições simétricas. Para as variáveis categóricas foi utilizado o teste Exato de Fisher. E para significância estatística, foi considerado o valor de  $p < 0,05$ .

## 6 RESULTADOS

O quantitativo das escolas analisadas foi de 43 professores, onde um encontrava-se em período de férias, logo, foi entregue 42 questionários. Quanto a devolução, 16 não foram entregues, 1 estava em branco e outro não foi preenchido o questionário de consumo alimentar. No total, houve uma perda de 37,2%, e foram avaliados 24 questionários.

A média de idade dos professores avaliados foi de 45 anos (desvio padrão (DP) = 12,19), sendo que metade da amostra possuía menos de 45 anos, 91,7% eram mulheres, 62,5% casados e 87,5% tinham filhos. Notou-se que o tempo de atuação médio no magistério foi de 15 anos (DP= 6,8) (Tabela 1). Destaca-se que a média do escore da dimensão Desgaste Psíquico foi de 2,7 (DP = 0,6). Assim, 87,5% (n=21) dos professores apresentaram respostas compatíveis com o quadro de Desgaste Psíquico, sendo desses, 95,2% mulheres, 87,5% com filhos, 57,1% casados e 52,4% menores de 45 anos de idade (Tabela 1).

Segundo a autoavaliação da saúde, 54,2% dos professores classificaram sua saúde como boa e 45,8% como regular. Para o perfil de peso, verificou-se que 55% possuíam excesso de peso. Ademais, 33,3% dos professores analisados referiram ter recebido o diagnóstico médico de hipertensão arterial e 16,7% relataram possuir hipercolesterolemia e/ou hipertrigliceridemia. Vale destacar, que nenhum professor relatou diagnóstico médico de diabetes *mellitus* (Tabela 2).

Além disso, 52,4% da amostra com Desgaste Psíquico classificou a sua saúde como regular, 58,8% com excesso de peso, 38,1% disseram ter hipertensão arterial e 14,3% possuir hipercolesterolemia e/ou hipertrigliceridemia. Não foi observada diferença estatística para a presença de Desgaste Psíquico com as variáveis explanatórias (Tabela 2).

Em relação ao consumo alimentar, a média calórica consumida pelos professores foi de 1.747,2 kcal (DP = 562,7), sendo 46,5% da energia total diária advinda do carboidrato (DP = 8,7), 19,5% da proteína (DP = 4) e 33,6% dos lipídios (DP = 5,3). Observou-se que o percentual médio de gordura saturada foi de 6,6% (DP = 8,1) da energia diária consumida, para gordura trans de 0,6% (DP = 0,3) e para açúcar de adição, 11,9% (DP = 2,9). A média de consumo diário ajustado foi de 446,6 mg para o cálcio, 5,3 mg de ferro e de 10,3 g para a fibra dietética. Professores com quadro compatível de Desgaste Psíquico, quando comparados aos sem desgaste, apresentaram menor ingestão de ferro ajustado (5,3 vs. 6,4 mg; p-valor= 0,03) (Tabela 3).

Quanto a adequação da ingestão de gordura saturada, gordura trans e açúcar de adição, observou-se que 87,5% dos professores ingeriam menos de 1% de gordura trans, 83,3%

menos de 10% do consumo energético total de gordura saturada e 25% menos de 10% de açúcar de adição, não foi verificada diferença significativa para essa ingestão de acordo com a presença do Desgaste Psíquico (Dados não mostrados).

Observou-se que a frequência de consumo dos grupos de alimentos saudáveis se mostrou muito frequente para, hortaliças (87,5%), frutas (70,8%) e arroz (70,8%) e frequente para raízes (75%). Entretanto, o consumo dos grupos dos alimentos não saudáveis se mostrou frequente para pizza e hambúrguer (58,3%), embutidos (58,3%), e doces (41,7%). Contudo, não foram observadas diferenças estatísticas entre o consumo dos grupos de alimentos e a presença de Desgaste Psíquico (Tabela 4).

Quanto à contribuição calórica, foi possível observar que no grupo dos alimentos saudáveis, o grupo das frutas foi o que apresentou a maior contribuição calórica (9,3%), seguido do feijão (4,7%) ao longo do dia. Para os grupos dos alimentos não saudáveis, o grupo da pizza/hambúrguer se destacou com contribuição de 2,9% no valor energético total consumido no dia, não sendo identificada diferença estatística significativa para a contribuição calórica segundo a presença de quadro sugestivo de Desgaste Psíquico (Tabela 5).

Tabela 1 - Frequência de Desgaste Psíquico\* em professores de duas escolas da rede pública de Macaé do ensino fundamental I (n=24) de acordo com variáveis sociodemográficas e laborais. Macaé, 2019.

Características	Total		Desgaste Psíquico (%)		p-valor <sup>a</sup>
	N	%	Sim (n = 21)	Não (n = 3)	
Total	24	100	87,5	12,5	-
<b>Sexo</b>					
Homem	2	8,3	4,8	33,3	0,09
Mulher	22	91,7	95,2	66,7	
<b>Idade</b>					
< 45 anos	12	50	47,6	66,7	1,00
≥ 45 anos	12	50	52,4	33,3	
<b>Situação Marital</b>					
Casado(a)	15	62,5	57,1	100	0,27
Outros	9	37,5	42,9	0	
<b>Filhos</b>					
Sim	21	87,5	85,7	100	1,00
Não	3	12,5	14,9	0	
<b>Tempo de trabalho no magistério<sup>b</sup></b>					
< 15 anos	12	54,5	52,6	66,7	1,00
≥ 15 anos	10	45,5	47,4	33,3	

\*Estimado pelo CESQT (*Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo*) (GIL-MONTE *et al.*, 2010).

<sup>a</sup> Teste Exato de Fisher

<sup>b</sup> n = 22

Tabela 2 - Frequência do Desgaste Psíquico\* em professores de duas escolas da rede pública de Macaé do ensino fundamental I (n=24) de acordo com a autoavaliação da saúde, condição de peso e características de morbidade. Macaé, 2019.

Características	Total		Desgaste Psíquico %		p-valor <sup>a</sup>
	N	%	Sim (n = 21)	Não (n = 3)	
Total	24	100	87,5	12,5	-
<b>Autoavaliação da saúde</b>					
Bom	13	54,2%	47,6	100	0,22
Regular	11	45,8%	52,4	0	
<b>Condição de peso<sup>b</sup></b>					
Sem excesso	9	45,0%	41,2	66,7	0,57
Com excesso	11	55,0%	58,8	33,3	
<b>Hipertensão Arterial</b>					
Sim	8	33,3%	38,1	0	0,52
Não	16	66,7%	61,9	100	
<b>Hipercolesterolemia e/ou hipertrigliceridemia</b>					
Sim	4	16,7%	14,3	33,3	0,44
Não	20	83,3%	85,7	66,7	

\*Estimado pelo CESQT (*Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo*) (GIL-MONTE *et al.*, 2010).

<sup>a</sup> Teste Exato de Fisher

<sup>b</sup> n = 20

Tabela 3 - Ingestão de energia, nutrientes e contribuição (%) de macronutrientes para ingestão diária de energia de professores de duas escolas da rede pública de Macaé ensino fundamental I (n=24) segundo a dimensão Desgaste Psíquico. Macaé, 2019.

	Total		Desgaste Psíquico		p-valor <sup>a</sup>
	Média	DP	Sim	Não	
			Média (Desvio padrão)		
Caloria total (kcal)	1747,2	562,7	1764,1(514,7)	1629,3 (984,3)	0,70
Carboidrato (g)	207,3	85,2	207,2 (66,9)	208,5 (155,1)	0,98
% energia total diária	46,5	8,7	46,3 (8,9)	47,6 (8,8)	0,82
Proteína (g)	84,2	29,7	84,9 (29,3)	79,4 (38,9)	0,77
% energia total diária	19,5	4	19,3 (3,9)	21,2 (5,2)	0,45
Lipídio	63,9	20,3	65,3 (19,8)	55,4 (25,9)	0,40
% energia total diária	33,6	5,3	33,9 (5,4)	32,1 (4,9)	0,59
Gordura saturada (g)	22,7	8,1	23,1 (7,8)	18,4 (10,3)	0,34
% energia total diária	6,6	5,8	6,9 (5,9)	4,3 (4,3)	0,47
Gordura trans (g)	1,2	0,7	1,2 (0,7)	0,9 (0,9)	0,65
% energia total diária	0,6	0,3	0,6 (0,3)	0,5 (0,2)	0,41
Açúcar de adição (g)	31,6	32,4	32,6 (33,4)	24,6 (29,0)	0,70
% energia total diária	11,9	2,9	12,2 (2,9)	10,2 (1,5)	0,29
Cálcio (mg)	767,6	456,0	808,4 (463,9)	482,1 (315,9)	0,26
Cálcio ajustado (mg)	446,6	241,9	469,9 (247,2)	283,3 (126,8)	0,22
Ferro (mg)	9,3	3,7	9,2 (3,2)	10,5 (7,1)	0,56
Ferro ajustado (mg)	5,3	0,9	5,2 (0,9)	6,4 (0,7)	<b>0,03</b>
Fibra (g)	17,9	8,1	18,1 (8,2)	17,3 (8,8)	0,89
Fibra ajustada (mg)	10,3	2,9	10,1 (3,0)	11,3 (1,8)	0,52

\*Estimado pelo CESQT (*Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo*) (GIL MONTE *et al.*, 2010).

<sup>a</sup>Teste t de student

Tabela 4 - Frequência de consumo geral e de professores com quadro sugestivo de Desgaste Psíquico\* dos grupos de alimentos saudáveis e não saudáveis de professores de duas escolas da rede pública de Macaé do ensino fundamental I (n=24), Macaé, 2019.

Grupo de Alimentos	Frequência de Consumo Geral (n=24)						Frequência de Consumo de professores com Desgaste Psíquico (n=21)						p-valor <sup>d</sup>
	Esporádico <sup>a</sup>		Frequente <sup>b</sup>		Muito frequente <sup>c</sup>		Esporádico		Frequente		Muito frequente		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
<b>Grupo Saudável</b>													
Arroz	2	8,3	5	20,8	17	70,8	2	9,5	5	23,8	14	66,7	0,66
Feijão	4	16,7	5	20,8	15	62,5	4	19,0	5	23,8	12	57,1	0,74
Frutas	1	4,2	6	25,0	17	70,8	1	4,8	6	28,6	14	66,7	0,59
Hortaliças	1	4,2	2	8,3	21	87,5	1	4,8	1	4,8	19	90,5	0,34
Raízes	3	12,5	18	75,0	3	12,5	3	14,3	15	71,4	3	14,4	1
<b>Grupo Não Saudável</b>													
Pizza/ Hambúrguer	9	37,5	14	58,3	1	4,2	8	38,1	12	57,1	1	4,8	1
Embutidos	8	33,3	14	58,3	2	8,3	6	28,6	13	61,9	2	9,5	0,64
Biscoitos	15	62,5	6	25,0	3	12,5	14	66,7	4	19,0	3	14,3	0,17
Doces	11	45,8	10	41,7	3	12,5	10	47,6	8	38,1	3	14,3	0,72
Snacks	18	75,0	6	25,0	-	-	16	76,2	5	23,9	-	-	0,59
Refrigerantes	16	66,7	7	29,2	1	4,2	14	66,7	6	28,6	1	4,8	1

\*Estimado pelo CESQT (*Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo*) (GIL MONTE *et al.*, 2010).

<sup>a</sup> Esporádico: nunca ou quase nunca e 1 a 3 vezes no mês; <sup>b</sup> Frequente: 1-4 vezes na semana; <sup>c</sup> Muito frequente:  $\geq 5$  vezes na semana

<sup>d</sup> Teste Exato de Fisher

Tabela 5 - Contribuição calórica dos grupos de alimentos para a ingestão energética diária de professores de duas escolas da rede pública de Macaé ensino fundamental I (n=24), Macaé, 2019.

Grupo de Alimentos	Contribuição calórica*			p-valor <sup>a</sup>
	Total (n=24) %	Desgaste Psíquico		
		Sim (n=21) % (DP)	Não (n=3) % (DP)	
<b>Grupo Saudável</b>				
Arroz	3,9 (3,9)	3,5 (3,7)	7,5 (4,0)	0,09
Feijão	4,7 (3,9)	4,6 (4,0)	5,7 (2,5)	0,63
Frutas	9,3 (8,8)	9,1 (9,1)	10,4 (6,8)	0,80
Hortaliças	1,5 (1,2)	1,6 (1,2)	0,7 (0,2)	0,21
Raízes	4,3 (5,1)	4,5 (5,5)	3,4 (1,4)	0,74
<b>Grupo Não Saudável</b>				
Pizza/ Hambúguer	2,8 (2,5)	2,9 (2,6)	2,1 (2,1)	0,61
Embutidos	0,9 (0,8)	0,9 (0,8)	0,5 (0,8)	0,38
Biscoitos	1,8 (3,4)	1,9 (3,6)	0,5 (0,5)	0,49
Doces	1,6 (2,7)	1,6 (2,9)	1,4 (1,3)	0,81
Snacks	1,4 (2,0)	1,5 (2,1)	1,1 (1,3)	0,77
Refrigerantes	0,5 (1,1)	0,5 (1,1)	0,3 (0,4)	0,74

\*Contribuição para a ingestão energética diária total = (energia do grupo de alimentos\* 100) / ingestão energética total

<sup>a</sup> Teste t de *student*

## 7 DISCUSSÃO

A população do presente estudo, com média de idade de 45 anos, caracterizou-se predominantemente por professores com respostas compatíveis para desgaste psíquico (87,5%), sendo estes em sua maioria do sexo feminino, casadas e com filhos. A análise das condições de peso e características de morbidade demonstraram que mais da metade da amostra estavam com excesso de peso e aproximadamente dois quintos eram portadores de hipertensão arterial. Adicionalmente, pode-se constatar uma baixa ingestão de fibras, consumo adequado de ferro e alto consumo de açúcar de adição.

O desgaste psíquico é considerado a dimensão precursora da Síndrome de Burnout, dessa forma, os resultados obtidos nesse estudo apontam para a possibilidade desse processo estar em desenvolvimento. Carlotto e Palazzo (2006) em estudo epidemiológico com professores encontraram a relação entre exaustão emocional, número de alunos em sala de aula e carga horária docente, indicando que quanto maior o número de horas trabalhadas, maior tende a ser o escore da dimensão desgaste psíquico.

Na Universidade Federal do Oeste no Pará, Baima et al., (2021), com intuito de identificar o esgotamento ocupacional entre docentes, a partir da aplicação do CESQT, verificaram que dos 44 docentes participantes, 75% apresentaram pelo menos uma dimensão da Síndrome de Burnout, e desses, 65,9% alcançaram pontuação indicativa para dimensão desgaste psíquico, resultados compatíveis aos encontrados neste estudo, onde 87,5% dos professores apresentaram aspectos positivos a esta dimensão.

A docência, com o passar dos anos, exigiu dos professores maior carga horária de dedicação, sendo necessário desempenhar atividades além da sala de aula, como tarefas administrativas, orientação de pais e alunos, organização de atividades extraescolares, planejamento, reuniões de coordenação e direção, tornando a profissão ainda mais vulnerável ao desgaste físico, emocional e psíquico, que quando presente de forma constante podem desencadear manifestações mais graves como ansiedade, dificuldades interpessoais, depressão, hipersensibilidade emotiva, dúvidas sobre si mesmo, ira e dificuldade de concentração (CARLOTTO; PALAZZO, 2006b; DINIZ, 2018; FONSECA, 2001; PONTES, 2019).

No presente estudo, observou-se a predominância do sexo feminino, que corrobora com outros dados da literatura. De acordo com a pesquisa realizada pela UNESCO (2004), o perfil dos professores brasileiros é composto por 81,3% de mulheres e 18,6% de homens, sendo a maioria educadora do ensino fundamental. Diversos estudos realizados no país

também encontraram predominância de mulheres nas amostras avaliadas (CARLOTTO; PALAZZO, 2006b; BAIMA et al. 2021; MESQUITA et al. 2013) validando assim, o presente trabalho, onde 91,7% eram mulheres (n=22). Ainda, alguns estudos traduzem a feminização do magistério as características historicamente relacionadas ao feminino, como as tarefas direcionadas ao cuidado com as crianças (BAIMA et al. 2021).

Assim, ao analisarmos a jornada de trabalho de homens e mulheres, pode-se notar que as responsabilidades voltadas ao lar exercem peso na rotina da população feminina, influência vinda de um histórico cultural, de organização patriarcal, onde o homem é atribuído à função de provedor, e a mulher, o cuidado com a casa e os membros familiares, e na ausência da mesma, as atividades de cuidado com a casa e filhos, são exercidas por meninas (ZIBETTI; PEREIRA, 2010).

As mulheres que se sobressaem no mercado de trabalho, ou seja, que conseguem obter um nível de renda mais alto e se inserir em empregos melhores (quase 60% delas são empregadas com carteira de trabalho assinada, funcionárias públicas ou empregadoras), estão sozinhas. Não formaram ainda uma família, ou já formaram uma família e agora estão sozinhas, separadas e com filhos já adultos que vivem em outros domicílios, constituindo, possivelmente outra família (SORJ, 2004, p.27).

Em relação às condições de peso, no presente estudo, a característica “com excesso” foi a que apresentou maior total, aproximadamente 55%. Resultados compatíveis foram encontrados em estudos desempenhados com professores de diferentes locais do Brasil, nos quais o IMC foi classificado entre sobrepeso ou obesidade, com valores similares aos encontrados neste trabalho (OLIVEIRA et al., 2011; BAIMA et al., 2021). Dados do Vigitel (2021), que analisou o excesso de peso em adultos residentes nas capitais do Brasil, também tem demonstrado que as mulheres apresentam maiores percentuais de excesso de peso. Analisando os dados das mulheres residentes no Rio de Janeiro, podemos observar que 49,4% delas apresentaram excesso de peso, e se levarmos em conta a faixa de idade entre 45 e 54 anos, faixa de idade semelhante a do presente estudo, podemos observar que 61,9% das mulheres avaliadas apresentaram excesso de peso (VIGITEL, 2021).

Considerando a realidade do trabalho docente, suas atividades e carga horária excessiva, os transtornos mentais estão comumente relacionados à profissão, e o estresse vinculado pode alterar a regulação neuroendócrina da ingestão alimentar, aumentando a exposição a más escolhas alimentares, ampliando o consumo de alimentos industrializados, que podem levar a esse excesso de peso ou obesidade (BAIMA et al., 2021).

Por meio dos resultados obtidos, pode-se observar que a hipertensão arterial esteve presente em 33,3% dos trabalhadores, sendo as doenças cardiovasculares a principal causa de morte na população adulta, no Brasil (OLIVEIRA et al. (2015). Vieira et al., (2020) em estudo com 710 professores, observou a prevalência de 24,9% de hipertensos, com predomínio populacional de mulheres (86%), 53% apresentando sobrepeso ou obesidade, 40% com sintomas de estresse e 13% com SB, e discorre que a HAS pode ser associada a profissão conforme maior idade, professores sem pós-graduação, com atuação em mais de duas escolas, com alto consumo de sal, com sobrepeso e obesidade, com Razão Cintura Quadril elevada, e com hipercolesterolemia e/ou hipertrigliceridemia. A alimentação pode contribuir de diversas formas para a determinação do risco cardiovascular, e a composição nutricional pode constituir tanto o fator de risco quanto o fator de proteção (PINHO et al., 2012).

Levando em consideração os dados encontrados comparados com a *Dietary Reference Intakes* (DRI), observa-se uma ingestão abaixo do preconizado para o nutriente fibra (PADOVANI et al., 2006). A DRI traz como recomendação 25g diárias de fibra, portanto, a população total de estudo consome aproximadamente 17,9g, não atingindo o valor recomendado. O mesmo ocorre quando comparado os dados dos professores com ou sem desgaste psíquico, 18,1g e 17,3g, respectivamente. A revisão não designa ponto de corte para fibras em 1000 kcal, mas, mesmo esta população ingerindo 2000 kcal, ela não conseguiria atingir a recomendação de 25g, totalizando 20,6g/2000 kcal. E mesmo não tendo sido verificada uma relação de significância estatística, este dado merece atenção, pois, cabe ressaltar, que a baixa ingestão de fibra é uma realidade para a população brasileira, onde mulheres de 19 a 59 anos de idade, consomem aproximadamente 19,4g de fibras, podendo indicar deterioração da qualidade da alimentação (IBGE, 2020).

Os hábitos alimentares inadequados estão relacionados ao principal motivo determinante da deficiência de ferro nas famílias brasileiras (SATO et al., 2010). Tratando-se dos valores ajustados deste micronutriente, a média de ingestão da amostra com e sem desgaste psíquico foi de 5,2mg e 6,4mg, respectivamente. Quando confrontado com as recomendações diárias da DRI (8,1mg), observou-se uma média de ingestão adequada do micronutriente, demonstrando resultado positivo, pois quando comparado ao consumo de ferro de mulheres brasileiras, nota-se uma prevalência de inadequação de consumo de 30,4% (IBGE, 2020). Logo, evidencia-se a importância de investigação de consumo deste micronutriente, pois, neste ciclo da vida, a ingestão apropriada de ferro previne, deficiência de

ferro e anemia nas mulheres, principalmente para aquelas em idade fértil e que ainda desejam ter filhos (SILVA et al., 2016).

Quanto à adequação de açúcar de adição, no presente estudo, considerou-se como ponto de corte a recomendação da OMS estabelecida em 2003, sendo, máximo de 10% de ingestão do valor energético total da dieta. Através dos resultados obtidos, pode-se observar que 75% dos professores possuem consumo maior que 10% de adição deste ingrediente.

Resultados semelhantes foram observados na Pesquisa de Orçamentos Familiares de 2017-2018, com análise das características gerais do consumo alimentar da população brasileira, destaca que a adição de açúcar em preparações prontas foi referida por 85,4% da amostra, e quando comparado ao mesmo estudo realizado em 2008-2009, houve diminuição, visto que nesse ano 90,8% referiram o uso. Porém, ao analisarem a média de consumo de energia e nutrientes em gramatura, nota-se que nos anos de 2008-2009, entre homens e mulheres de 19 a 59 anos de idade, havia consumo de 30,2g e 27,4g (6,1% e 7% do consumo calórico total), respectivamente, e em 2017-2018, os homens passaram a consumir 47,3g e as mulheres 40,4g de açúcar de adição (9,3% e 10,3% do consumo calórico total) (IBGE, 2020).

Sabe-se que no organismo, os açúcares adicionados podem deslocar alimentos nutricionalmente superiores na dieta, causando depleção de vitaminas e aumentando necessidades nutricionais (DINICOLANTONIO; BERGER, 2016). À vista disso, a ingestão elevada deste ingrediente pode favorecer o desenvolvimento de prejuízos à saúde, como hipertensão arterial, ganho de peso, carências nutricionais, síndrome metabólica, doenças cardiovasculares, entre outras. Sendo de extrema importância, a aplicação de medidas de saúde pública direcionadas para redução da quantidade de açúcares na dieta e para contenção da epidemia de DCNT's (BRAZ et al., 2019).

Deste modo, ao avaliar a associação entre as variáveis sociodemográficas, condição de peso, características de morbidade, contribuição para ingestão diária (exceto o ferro), frequência de consumo geral com o desgaste psíquico, verificou-se que não houve diferença significativa entre os elementos. Contudo, este estudo tem como limitação o fato de se fundamentar em uma amostra com elevada taxa de não resposta, pois apenas 42% dos docentes elegíveis participaram do estudo, não podendo ser descartado o viés de seleção, que tende a subestimar a real prevalência de desgaste psíquico na população do estudo. Além disso, o tamanho reduzido da amostra, e o fato da maioria apresentar desgaste psíquico, pode explicar a ausência de significância estatística para algumas das associações testadas. Outra provável limitação relaciona-se a não avaliação das condições estruturais do ambiente, que são frequentemente relacionadas ao desgaste psíquico, como qualidade dos equipamentos e

condições físicas adequadas nos locais de serviço e salas de aula (LIMA; LIMA-FILHO, 2009).

A avaliação do consumo alimentar utilizando QFA validado para adultos do Rio de Janeiro traz características positivas e transformadoras para este estudo, pois, existem poucos trabalhos abordando o tema em docentes, principalmente em relação a uma dimensão específica da SB, como o desgaste psíquico. Assim, mesmo sendo um estudo local, realizado em duas escolas do município de Macaé, este estudo conversa com os achados de outros locais, o que fortifica o impacto da docência no desenvolvimento do desgaste psíquico, que leva a agravos no consumo alimentar e qualidade de vida. Deste modo, o presente trabalho contribui para um olhar mais ampliado à saúde dos professores, podendo ser aplicado como uma fonte de informações para as gestões públicas planejarem e executarem ações focadas nas demandas do município, colaborando assim, para a melhoria da saúde dos docentes, o que pode favorecer o alcance dos objetivos pedagógicos e auxiliar na diminuição de fontes geradoras de estresse, permitindo que o local de trabalho seja também, promotor de saúde.

## 8 CONCLUSÃO

No presente estudo, não foi observada relação entre o consumo alimentar e o desgaste psíquico dos professores avaliados. No que se refere à avaliação da ingestão alimentar, não houve diferenças significativas dos parâmetros de consumo de macronutrientes e micronutrientes, ingestão diária, contribuição calórica, e consumo geral, exceto ferro. Contudo, essa ausência de efeito entre desgaste psíquico e consumo alimentar não impossibilita a existência de relação, pois o atual trabalho é caracterizado por uma amostra reduzida e com elevada proporção de professores com desgaste psíquico.

Os professores são os protagonistas nas escolas e desempenham um papel primordial que por vezes extrapola o ambiente profissional. Contudo, necessitam de um local de trabalho favorável, concedendo valor a ocupação desenvolvida, e rigorosa atenção a sua saúde física e mental, visto que a maioria dos profissionais são mulheres e exercem dupla jornada de trabalho, pois dessa forma possibilitará a expressão de si mesmo e permitirá uma qualidade de vida, e posteriormente, qualidade de ensino e formação dos escolares.

Assim, considerando as alterações que o estilo de vida e o consumo alimentar sofrem devido às influências do ambiente vivido, e a relação que a alimentação adequada e saudável proporciona a saúde física, psíquica e emocional, é imprescindível a criação de estratégias para o enfrentamento desse cenário, com ações voltadas para a promoção da saúde mental e da alimentação adequada e saudável no ambiente de trabalho. Além disso, é válido destacar a necessidade de mais estudos, com amostras maiores, que explorem associação entre consumo alimentar e desgaste psíquico.

## REFERÊNCIAS

- ANDRADE, P. S. DE; CARDOSO, T. A. DE O. Prazer e Dor na Docência: revisão bibliográfica sobre a Síndrome de Burnout. v. 21, p. 129–140, 2012.
- ANTONINI, F. O. et al. Práticas de promoção da saúde no trabalho do professor. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 35, 22 fev. 2022.
- ARAÚJO, T. M. DE et al. Saúde e Trabalho Docente: dando visibilidade aos processos de desgaste e adoecimento docente a partir da construção de uma rede de produção coletiva. **Educação em Revista**, jul. 2003.
- ARAÚJO, T. M. DE; PINHO, P. DE S.; MASSON, M. L. V. Trabalho e saúde de professoras e professores no Brasil: reflexões sobre trajetórias das investigações, avanços e desafios. **Cadernos de Saude Publica**, v. 35, 2019.
- ARAÚJO, M. C.; BEZERRA, I. N. Registro alimentar. Em: MARCHIONI, D. M. L.; GORGULHO, B. M.; STELUTI, J. (Eds.). **Consumo Alimentar: Guia para avaliação**. 1. ed. Barueri, SP: Editora Manole, 2019.
- ASSIS, D. HOME OFFICE PROMETE SER UM DOS PRINCIPAIS LEGADOS DA PANDEMIA DO CORONAVÍRUS. Em: GOSTINSKI, A. (Ed.). **Pandemias e Pandemônio no Brasil**. 1. ed. São Paulo: Tirant lo Blanch, 2020. p. 206–218.
- BAIMA, M. DE L. et al. Síndrome de Burnout e composição corporal de docentes de uma Universidade Pública do Oeste do Pará. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 12, p. 119221–119234, 29 dez. 2021.
- BATISTA, J. B. V. et al. Transtornos mentais em professores universitários: estudo em um serviço de perícia médica. **Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online**, v. 8, n. 2, p. 4538–4548, 5 abr. 2016.
- BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. **O BURNOUT DOCENTE E SEU REFLEXO NO ENSINO**. Curitiba, PR: [s.n.].
- BOMBARDA, T. M. 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, 21 dez. 2017.
- BRAGA, M. M.; PATERNEZ, A. C. A. C. AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR DE PROFESSORES DE UMA UNIVERSIDADE PARTICULAR DA CIDADE DE SÃO PAULO (SP). **Rev. Simbio-Logias**, v. 4, n. 6, dez. 2011.
- BRASIL. **Institui Diretrizes Curriculares Nacionais para o Curso de Graduação em Pedagogia, licenciatura. Resolução CNE/CP 1/2006** Brasília, 16 maio 2006.
- BRASIL. **RESOLUÇÃO Nº 2, DE 28 DE MAIO DE 2009. Conselho Nacional de Educação** Brasília, DF, 28 maio 2009.
- BRASIL. **Guia Alimentar para População Brasileira**. Brasília - DF: [s.n.]. Disponível em: <[www.saude.gov.br/bvs](http://www.saude.gov.br/bvs)>.

BRASIL. **Adoecimento Mental e Trabalho: A concessão de benefícios por incapacidade relacionados a transtornos mentais e comportamentais entre 2012 e 2016. 1º Boletim Quadrimestral sobre Benefícios por Incapacidade** Brasília, DF Ministério do Trabalho e Previdência, , 2017.

BRAZ, M. et al. Consumo de açúcares de adição por adolescentes em estudo de base populacional. **Ciencia e Saude Coletiva**, v. 24, n. 9, p. 3237–3246, 1 set. 2019.

CARLOTTO, M. S.; PALAZZO, L. DOS S. Síndrome de burnout e fatores associados. **Caderno Saúde Pública**, p. 1017–1026, 2006a.

CARLOTTO, M. S.; PALAZZO, L. DOS S. Síndrome de burnout e fatores associados: um estudo epidemiológico com professores. **Cad. Saúde Pública**, p. 1017–1026, 2006b.

CARVALHO, D. DE A. **PERCEÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA E FATORES ASSOCIADOS: ESTUDO TRANSVERSAL COM DOCENTES UNIVERSITÁRIOS.** Rio de Janeiro: [s.n.].

CAVALCANTE, A. A. M.; PRIORE, S. E.; FRANCESCHINI, S. DO C. C. Estudos de consumo alimentar: aspectos metodológicos gerais e o seu emprego na avaliação de crianças e adolescentes. **Rev. Bras. Saúde Matern. Infant**, v. 4, n. 3, p. 229–240, 2004.

CERVATO, A. M.; VIEIRA, V. L. **Índices dietéticos na avaliação da qualidade global da dieta** ÍNDICES ALIMENTARES | 347 **Rev. Nutr.** [s.l.: s.n.].

CODO, W. **Educação: carinho e trabalho.** Petrópolis, RJ: [s.n.].

CORRÊA, C.; LICENCIADO, D. O trabalho docente e o professor enquanto trabalhador. **Para mencionar alguns estudos**, 1991.

CUNHA, C. M. DE L. et al. Associação entre padrões alimentares com fatores socioeconômicos e ambiente alimentar em uma cidade do Sul do Brasil. **Ciencia e Saude Coletiva**, v. 27, n. 2, p. 687–700, 2022.

DIAS, D. F. et al. Fatores ocupacionais e atividade física em professores da educação básica da rede pública: uma coorte prospectiva. **Ciencia e Saude Coletiva**, v. 27, n. 3, p. 1223–1236, 2022.

DIEHL, L.; MARIN, A. H. Adoecimento mental em professores brasileiros: revisão sistemática da literatura. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, v. 7, n. 2, p. 64, 31 out. 2016.

DINICOLANTONIO, J. J.; BERGER, A. Added sugars drive nutrient and energy deficit in obesity: a new paradigm. **Open Heart**, v. 3, p. 469, 2016.

DINIZ, T. M. M. **ESTILO DE VIDA, QUALIDADE DE VIDA E CONSUMO ALIMENTAR DE DOCENTES DO ENSINO SUPERIOR.** Coimbra: Instituto Politécnico de Coimbra, dez. 2018.

DWORAK, A. P.; CAMARGO, B. C. **MAL-ESTAR DOCENTE: UM OLHAR DOS PROFESSORES.** 2017.

EVANGELISTA, O.; SHIROMA, E. O. Professor: protagonista e obstáculo da reforma. **Educação e Pesquisa**, v. 33, n. 3, p. 531–541, dez. 2007.

- FERREIRA, E. C.; PEZUK, J. A. Síndrome de Burn-out: um olhar para o esgotamento profissional do docente universitário. **Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas)**, v. 26, n. 2, p. 483–502, maio 2021.
- FIOLET, T. et al. Consumption of ultra-processed foods and cancer risk: Results from NutriNet-Santé prospective cohort. **BMJ (Online)**, v. 360, 2018.
- FONSECA, C. C. DE O. P. DA. **O adoecer psíquico no trabalho do professor**. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina, 17 jul. 2001.
- FRANÇA, T. L. B. DE et al. SÍNDROME DE BURNOUT: CARACTERÍSTICAS, DIAGNÓSTICO, FATORES DE RISCO E PREVENÇÃO. **Rev enferm UFPE on line**, v. 8, n. 10, p. 3539–3585, 2014.
- FREITAS, J. B. M. DE. **ESTADO EMOCIONAL E COMPORTAMENTO ALIMENTAR: VIVÊNCIAS DE JOVENS COM DIFICULDADES ALIMENTARES**. Campinas: [s.n.].
- FREITAS, R. F. et al. Prevalência e fatores associados aos sintomas de depressão, ansiedade e estresse em professores universitários durante a pandemia da COVID-19. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 70, n. 4, p. 283–292, 2021.
- GADOTTI, M. **A Escola e o Professor: Paulo Freire e a paixão de ensinar**. São Paulo: Brasil, 2007.
- GIL-MONTE, P. R. EL SÍNDROME DE QUEMARSE POR EL TRABAJO (SÍNDROME DE BURNOUT) EN PROFESIONALES DE ENFERMERÍA. **Revista Eletrônica InterAção Psy**, p. 19–33, 2003.
- GIL-MONTE, P. R.; CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G. **Validação da versão brasileira do “Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo” em professores** **Rev Saúde Pública**. [s.l: s.n.]. .
- IBGE. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017-2018: Análise do consumo alimentar pessoal no Brasil**. Rio de Janeiro, 2020.
- LANDIM, K. S. D. et al. Consumo alimentar, estilo e qualidade de vida de professores do Ensino Técnico. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 3, 8 mar. 2021.
- LIMA, M. DE F. E. M.; LIMA-FILHO, D. DE O. Condições de trabalho e saúde. **Ciências e Cognição**, v. 14, 2009.
- LIPP, M. N. O Stress do professor frente ao mau comportamento do aluno. Em: **A prática da Psicologia na Escola**. [s.l: s.n.]. p. 351–372.
- LOUZADA, M. L. DA C. et al. Consumption of ultra-processed foods and obesity in Brazilian adolescents and adults. **Preventive Medicine**, v. 81, p. 9–15, 1 dez. 2015.
- LUITEN, C. M. et al. Ultra-processed foods have the worst nutrient profile, yet they are the most available packaged products in a sample of New Zealand supermarkets. **Public Health Nutrition**, v. 19, n. 3, p. 530–538, 1 fev. 2016.

- MACHADO, E. S. et al. Estresse ocupacional e transtornos mentais comuns: como atuam as estratégias de enfrentamento? **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 20, n. 2, p. 195–205, 28 out. 2022.
- MAGALHÃES, T. A. DE et al. Prevalência e fatores associados à síndrome de burnout entre docentes da rede pública de ensino: estudo de base populacional. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 46, 2021.
- MARCO, P. F. DE et al. **O impacto do trabalho em saúde mental: transtornos psiquiátricos menores, qualidade de vida e satisfação profissional**. São Paulo, SP: [s.n.].
- MENESES-BARRIVIEIRA, C. L. et al. Disfonia, hipertensão arterial, diabetes mellitus, doenças da tireoide e queixas de ruído como prováveis fatores associados a perda auditiva em professores. **Revista CEFAC**, v. 23, n. 2, 2021.
- MESQUITA, A. A. et al. Estresse e síndrome de burnout em professores: Prevalência e causas. **Psicologia Argumento**, v. 31, n. 75, 24 nov. 2013.
- MONTEIRO, L. S. et al. **RISCO PARA SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFESSORES DE ESCOLAS PÚBLICAS DE MACAÉ-RJ\***. [s.l: s.n.]. Disponível em: <<http://orcid.org/0000-0003-1691-4109>>.
- MORAES, R. W. DE. **Determinantes e construção do comportamento alimentar: uma revisão narrativa da literatura**. Porto Alegre, RS: Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS, 2014.
- MOTA, Í. D. DA et al. Síndrome de Burnout em estudantes universitários: um olhar sobre as investigações. **Motrivivência**, v. 29, p. 243–256, 8 dez. 2017.
- MOTTA, V. W. DE L.; LIMA, S. C. V. C.; LYRA, C. DE O. Questionário de Frequência Alimentar. Em: MARCHIONI, D. M. L.; GORGULHO, B. M.; STELUTI, J. (Eds.). **Consumo Alimentar: Guia para avaliação**. 1. ed. Barueri, SP: Editora Manole, 2019.
- OIT; UNESCO. **Um Instrumento para a Melhoria da Condição dos Professores**. International Labour Office, , 1984.
- OLIVEIRA, R. A. DE et al. Prevalência de sobrepeso e obesidade em professores da Universidade Federal de Viçosa. **Fisioter. Mov**, v. 24, n. 4, p. 603–612, 2011.
- OLIVEIRA, R. A. R. DE et al. Fatores associados à pressão arterial elevada em professores da educação básica. **Revista da Educacao Fisica**, v. 26, n. 1, p. 119–129, 2015.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Conferência Internacional sobre Cuidados Primários de Saúde: Declaração de Alma-Ata, 1978**. Brasília, DF: [s.n.].
- PADOVANI, R. M. et al. **Dietary reference intakes: application of tables in nutritional studies***Rev. Nutr.* [s.l: s.n.].
- PEREIRA, H. P.; SANTOS, F. V.; MANENTI, M. A. SAÚDE MENTAL DE DOCENTES EM TEMPOS DE PANDEMIA: OS IMPACTOS DAS ATIVIDADES REMOTAS. **Boletim de Conjuntura**, v. 3, n. 9, 2020.
- PEREIRA, J. A. **TRABALHO DOCENTE E SOFRIMENTO MENTAL: UM ESTUDO EM UMA ESCOLA PÚBLICA DO ESTADO DE SÃO PAULO**. Franca: [s.n.].

- PEREIRA, M. G. et al. Consumo de alimentos ultraprocessados e fatores associados em adultos: evidências do Inquérito ISACamp 2008-2009. **Ciencia e Saude Coletiva**, v. 26, p. 3815–3824, 2021.
- PESSOA, R. W. A.; NASCIMENTO, L. F. O Lazer Como Ferramenta da Qualidade de Vida no Trabalho. **Organizações em contexto**, jul. 2008.
- PINHO, C. P. S. et al. Consumo de alimentos protetores e preditores do risco cardiovascular em adultos do estado de Pernambuco. **Revista de Nutrição**, p. 341–351, maio 2012.
- PINHO, P. DE S. et al. Trabalho remoto docente e saúde: repercussões das novas exigências em razão da pandemia da Covid-19. **Trabalho, Educação e Saúde**, v. 19, jan. 2021.
- PONTES, Á. S. **Estresse: Repercussões nos hábitos alimentares dos estudantes universitários - Revisão de Literatura**. Vitória de Santo Antão: Universidade Federal de Pernambuco, 16 jul. 2019.
- PORTO, V. F. DE A. et al. Fadiga, esforço e desconforto vocal em professores após atividade letiva. **CODAS**, v. 33, n. 4, p. 1–8, 2021.
- SATO, A. P. S. et al. Consumo alimentar e ingestão de ferro de gestantes e mulheres em idade reprodutiva. **Rev. Latino-Am**, mar. 2010.
- SILVA, D. C. DA et al. ANEMIA EM MULHERES UNIVERSITÁRIAS E SUA ASSOCIAÇÃO COM O CONSUMO DE ALIMENTOS. **Rev. Enfermagem UFPE**, p. 284–288, 2016.
- SIMÕES, E. C.; CARDOSO, M. R. A. Violência contra professores da rede pública e esgotamento profissional. **Ciencia e Saude Coletiva**, v. 27, n. 3, p. 1039–1048, 2022.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. **VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão**. **Arq Bras Cardiol**, 2010.
- SOUZA, D. T. B. DE; LÚCIO, J. DE M.; ARAÚJO, A. S. **ANSIEDADE E ALIMENTAÇÃO: UMA ANÁLISE INTER-RELACIONAL**. [s.l: s.n.]. Disponível em: <[www.conbracis.com.br](http://www.conbracis.com.br)>.
- STELUTI, J. et al. Recordatório alimentar de 24 horas. Em: MARCHIONI, D. M. L.; GORGULHO, B. M.; STELUTI, J. (Eds.). **Consumo Alimentar: Guia para Avaliação**. 1. ed. Barueri, SP: Editora Manole, 2019.
- UNESCO. **O Perfil dos professores brasileiros: o que fazem, o que pensam, o que almejam...** Moderna Ltda ed. São Paulo: Pesquisa Nacional UNESCO, 2004.
- VIEIRA, M. R. M. et al. Hipertensão Arterial e trabalho entre docentes da educação básica da rede pública de ensino. **Ciencia e Saude Coletiva**, v. 25, n. 8, p. 3047–3061, 1 ago. 2020.
- VIGITEL. Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico. Plataforma Integrada de vigilância em saúde. 2021. Disponível em: <<http://plataforma.saude.gov.br/vigitel/>>. Acesso em: 28, novembro, 2022.

WILLETT, W.; ROCKSTRÖM, J. Alimento, Planeta e Saúde. Em: **Relatório Sumário da Comissão EAT-Lancet. Dietas Saudáveis a partir de Sistemas Alimentares Sustentáveis.** [s.l.] EAT-Lancet, 2019.

ZIBETTI, M. L. T.; PEREIRA, S. R. **Mulheres e professoras: repercussões da dupla jornada nas condições de vida e no trabalho docente.** [s.l.: s.n.].

ZIEGLER, M. F. **Epidemia de obesidade é resultado de alteração do padrão alimentar.** Disponível em: <<https://agencia.fapesp.br/print/epidemia-de-obesidade-e-resultado-de-alteracao-do-padrao-alimentar/27508/>>. Acesso em: 5 jun. 2022.

ZORZETTO, R. Alguns efeitos dos Alimentos Fabricados. **Pesquisa FAPESP 265**, mar. 2018.

## ANEXOS

**ANEXO A – SUBESCALAS DO QUESTIONARIO PARA LA EVALUACIÓN DEL SÍNDROME DE QUEMARE POR EL TRABAJO PARA AVALIAÇÃO DE SÍNDROME DE BURNOUT**

Dimensão	Perguntas
Ilusão pelo trabalho	"O meu trabalho apresenta para mim um desafio estimulante"
	"Vejo o meu trabalho como uma fonte de realização pessoal"
	"Penso que meu trabalho me dá coisas positivas"
	"O meu trabalho me é gratificante"
	"Sinto me encantado (a) pelo meu trabalho"
Desgaste Psíquico	"Penso que estou saturado (a) pelo meu trabalho"
	"Sinto-me pressionado (a) pelo trabalho"
	"Sinto-me cansado (a) fisicamente no trabalho"
	"Sinto-me desgastado (a) emocionalmente"
Indolência	"Não gosto de atender alguns alunos"
	"Acho que muitos alunos são insuportáveis"
	"Acho que os familiares dos alunos são uns chatos"
	"Penso que trato com indiferença alguns alunos"
	"Gosto de ser irônico (a) com alguns alunos"
	"Rotulo ou classifico os alunos segundo o seu comportamento"
Culpa	"Preocupa-me a forma como tratei algumas pessoas no meu trabalho"
	"Sinto-me culpado (a) por algumas das minhas atitudes no trabalho"
	"Tenho remorso por alguns de meus comportamentos no trabalho"
	"Penso que deveria pedir desculpas a alguém pelo meu comportamento no trabalho"
	"Sinto-me mal por algumas coisas que disse no trabalho"

**ANEXO B – CUESTIONARIO PARA LA EVALUACIÓN DEL SÍNDROME DE QUEMARE POR EL TRABAJO PARA PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO**

<b>C. Assinale com que frequência as afirmativas abaixo são verdadeiras em relação ao seu trabalho como professor:</b>					
	<b>Nunca</b>	<b>Raramente</b>	<b>Às vezes</b>	<b>Frequentemente</b>	<b>Muito frequentemente</b>
1. O meu trabalho representa um desafio estimulante para mim.	( )	( )	( )	( )	( )
2. Não gosto de atender alguns alunos.	( )	( )	( )	( )	( )
3. Acho que muitos alunos são insuportáveis.	( )	( )	( )	( )	( )
4. Preocupa-me a forma como tratei algumas pessoas no trabalho.	( )	( )	( )	( )	( )
5. Vejo o meu trabalho como uma fonte de realização pessoal.	( )	( )	( )	( )	( )
6. Acho que os familiares dos alunos são uns chatos.	( )	( )	( )	( )	( )
7. Penso que trato com indiferença alguns alunos.	( )	( )	( )	( )	( )
8. Penso que estou saturado (a) pelo meu trabalho.	( )	( )	( )	( )	( )
9. Sinto-me culpado (a) por algumas das minhas atitudes no trabalho.	( )	( )	( )	( )	( )
10. Penso que o meu trabalho me dá coisas positivas.	( )	( )	( )	( )	( )
11. Gosto de ser irônico (a) com alguns alunos.	( )	( )	( )	( )	( )
12. Sinto-me pressionado (a) pelo trabalho.	( )	( )	( )	( )	( )
13. Tenho remorsos por alguns dos meus comportamentos no trabalho.	( )	( )	( )	( )	( )
14. Rotulo ou classifico os alunos segundo o seu comportamento.	( )	( )	( )	( )	( )
15. O meu trabalho me é gratificante.	( )	( )	( )	( )	( )
16. Penso que deveria pedir desculpas a alguém pelo meu comportamento no	( )	( )	( )	( )	( )

<b>C. Assinale com que frequência as afirmativas abaixo são verdadeiras em relação ao seu trabalho como professor:</b>					
	<b>Nunca</b>	<b>Raramente</b>	<b>Às vezes</b>	<b>Frequentemente</b>	<b>Muito frequentemente</b>
trabalho.					
17. Sinto-me cansado (a) fisicamente no trabalho.	( )	( )	( )	( )	( )
18. Sinto-me desgastado (a) emocionalmente.	( )	( )	( )	( )	( )
19. Sinto-me encantado (a) pelo meu trabalho.	( )	( )	( )	( )	( )
20. Sinto-me mal por algumas coisas que disse no trabalho.	( )	( )	( )	( )	( )

## ANEXO C – QUESTIONÁRIO DE FREQUÊNCIA ALIMENTAR

### F. Com que frequência você comeu estes alimentos nos últimos seis meses?

Nas questões abaixo, para cada alimento listado abaixo, marque a opção que melhor descreve o seu consumo médio **NOS ÚLTIMOS SEIS MESES**. Por favor, tome a porção indicada como uma referência para relatar o seu consumo.

**EXEMPLO ABAIXO:** Se o (a) Sr.(a), usualmente, come arroz duas vezes por dia, sendo de servir em cada refeição, faça um círculo em torno da opção de quantidade que melhor quantidade média que v. consome a cada vez e assinale a frequência mais próxima do seu caso, de 2 a 3 vezes ao dia.

Ainda no exemplo: se o (a) Sr.(a), geralmente, tem por hábito comer meia concha de feijão por semana, proceda da mesma forma, circule a opção de quantidade que melhor quantidade média que v. consome a cada vez (no caso, meia concha) e assinale a frequência próxima do seu hábito, no caso, de 2 a 4 vezes por semana.

No caso de não comer o alimento em questão, assinale “Nunca ou quase nunca”.

Estas duas primeiras linhas representam os exemplos citados:

PRODUTO	QUANTIDADE			Frequência							
				Mais de 3 vezes por dia	2 a 3 vezes por dia	1 vez por dia	5 a 6 vezes por semana	2 a 4 vezes por semana	1 vez por semana	1 a 3 vezes por mês	Nunca ou quase nunca
Arroz	1 colher	1 colher de servir	2 colheres de servir ou mais		X						
Feijão	½ concha	1 concha	2 conchas ou mais					X			

Marque a opção que melhor descreve o seu consumo médio dos alimentos listados abaixo  
**NOS ÚLTIMOS SEIS MESES**

ALIMENTO	QUANTIDADE			FREQUÊNCIA							
				Mais de 3 vezes por dia	2 a 3 vezes por dia	1 vez por dia	5 a 6 vezes por semana	2 a 4 vezes por semana	1 vez por semana	1 a 3 vezes por mês	Nunca ou quase nunca
Arroz	1-2 colheres de sopa	1 colher de servir	2 colheres de servir ou mais								
Macarrão	1 pegador	2 pegadores	3 pegadores ou mais								
Farinha de mandioca	1 colher	2 colheres	3 colheres ou mais								
Polenta ou angu	1 pedaço	2 pedaços	3 pedaços ou mais								

ALIMENTO	QUANTIDADE			FREQUÊNCIA									
				Mais de 3 vezes por dia	2 a 3 vezes por dia	1 vez por dia	5 a 6 vezes por semana	2 a 4 vezes por semana	1 vez por semana	1 a 3 vezes por mês	Nunca ou quase nunca		
Batata cozida ou purê	1 unidade ou 1 colher de sopa	2 unidades 2 colheres de sopa	3 unidades/ 3 colheres ou mais										
Mandioca ou aipim	1 pedaço	2 pedaços	3 pedaços ou mais										
Lasanha, Nhoque, Ravióli	<b>Marque só a frequência</b>												
Feijão, Lentilha, ervilha ou grão de bico	½ concha	1 concha	2 conchas ou mais										
Bolo	1 fatia	2 fatias	3 fatias ou mais										
Biscoito recheado	1-2 unidades	3-5 unidades	6 unidades ou mais										
Biscoito doce / salgado	1-2 unidades	3-5 unidades	6 unidades ou mais										
Pão francês ou pão de forma	1 unidade / 2 fatias	2 unidades / 4 fatias	3 unidades / 6 fatias ou mais										
Manteiga ou margarina	<b>Marque só a frequência</b>												
Queijo	1 fatia	2 fatias	3 fatias ou mais										
Requeijão	<b>Marque só a frequência</b>												
Leite	1 copo		2 copos										
Alface	1 folha	3-4 folhas	5 folhas ou mais										
Couve, Repolho, Couve-flor ou Brócolis	1 colher	2 colheres	3 colheres ou mais										
Tomate	½ unidade	1-2 unidades	3 unidades ou mais										
Chuchu, Abobrinha, Abóbora, Cenoura ou Beterraba	1 colher	2 colheres	3 colheres ou mais										
Laranja ou tangerina	1 média	2 médias	3 médias ou mais										
Banana	1 média	2 médias	3 médias ou mais										

ALIMENTO	QUANTIDADE			FREQUÊNCIA							
				Mais de 3 vezes por dia	2 a 3 vezes por dia	1 vez por dia	5 a 6 vezes por semana	2 a 4 vezes por semana	1 vez por semana	1 a 3 vezes por mês	Nunca ou quase nunca
Outras frutas	1 unidade ou 1 fatia	2 unidades ou mais ou 2 fatias ou mais									
Ovos	1 ovo	2 ovos	3 ovos ou mais								
Peixe fresco	1 filé ou posta	2 filés ou 2 postas ou mais									
Frango	1 pedaço	2 pedaços ou mais									
Carne de boi	1 bife ou 1 pedaço médio, 3 colheres de sopa de carne ensopada ou de carne moída	2 bifês ou 2 pedaços médio, 6 colheres de sopa de carne ensopada ou de carne moída									
Hambúrguer	1 hambúrguer	2 hambúrgueres ou mais									
Sardinha ou atum (lata)	<b>Marque só a frequência</b>										
Salsicha ou Linguiça	1 unidade média	2 unidades médias	3 unidades médias ou mais								
Frios como mortadela, presunto, apesuntado, salame	<b>Marque só a frequência</b>										
Churrasco	<b>Marque só a frequência</b>										
Pizza	1 pedaço	2 ou mais pedaços									
Batata frita, chips ou palha	1 pacote pequeno de chips ou o equivalente a 1 porção pequena de batata frita	2 pacotes pequenos de chips ou o equivalente a 2 porções pequenas de batata frita	3 ou mais pacotes pequenos de chips ou o equivalente a 3 ou mais porções pequenas de batata frita								
Salgadinhos tipo Cheetos, Fofura, Torcida	1 pacote	2 pacotes	3 pacotes ou mais								
Pipoca ou Amendoim (saco)	<b>Marque só a frequência</b>										
Salgados tipo risoli, coxinha, pastel, quibe	1 unidade	2 unidades ou mais									

ALIMENTO	QUANTIDADE			FREQUÊNCIA							
				Mais de 3 vezes por dia	2 a 3 vezes por dia	1 vez por dia	5 a 6 vezes por semana	2 a 4 vezes por semana	1 vez por semana	1 a 3 vezes por mês	Nunca ou quase nunca
Sorvete	1 bola	2 bolas ou mais									
Balas	<b>Marque só a frequência</b>										
Chocolate barra (30g) ou bombom	1 unidade	2 unidades	3 unidades ou mais								
Açúcar	1 colher de sobremesa		2 colheres de sobremesa ou mais								
Café ou Chá ou Mate	1 xícara ou 1 copo	2 xícaras ou 2 copo	3 xícaras ou mais ou 3 copo ou mais								
Refrigerantes	1 copo	2 copos	3 copos ou mais								
Suco da fruta ou da polpa	1 copo	2 copos	3 copos ou mais								
Cerveja ou Vinho	1-2 copos	3-4 copos	5 copos ou mais								
Outras bebidas alcoólicas	1 dose	2 doses	3 doses ou mais								

**ANEXO D - APRESENTAÇÃO NO COMITÊ DE ÉTICA**

HOSPITAL UNIVERSITÁRIO  
CLEMENTINO FRAGA FILHO  
((HUCFF/ UFRJ))

**PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP****DADOS DO PROJETO DE PESQUISA****Título da Pesquisa:**

Projeto Como Crescemos: avaliação nutricional e atividades educativas para a promoção da saúde na escola

**Pesquisador:**

Ana Eliza Port Lourenço

**Área Temática:**

Versão: 2

CAAE: 49258313.1.0000.5257

**Instituição Proponente:**

Universidade Federal do Rio de Janeiro Campus Macaé

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

**DADOS DO PARECER**

**Número do Parecer:** 1.319.805

**Apresentação do Projeto:**

Protocolo 244-15 do grupo III. Respostas recebidas em 21.10.2015.

**Objetivo da Pesquisa:**

Ver Parecer Consubstanciado do CEP 1.283.787, emitido em 16.10.2015.

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

Ver Parecer Consubstanciado do CEP 1.283.787, emitido em 16.10.2015.

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

Ver Parecer Consubstanciado do CEP 1.283.787, emitido em 16.10.2015.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Ver Parecer Consubstanciado do CEP 1.283.787, emitido em 16.10.2015.

**Recomendações:**

Nenhuma.

### **Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

#### 1. Quanto ao Projeto:

No documento intitulado "PB\_INFORMAÇÕES\_BÁSICAS\_DO\_PROJETO\_241627.pdf", em "Desenho de estudo", a pesquisadora informa: "Inicialmente o projeto será desenvolvido em uma escola de ensino médio(aproximadamente 200 estudantes)e em 3 escolas de educação infantil(aproximadamente 300 crianças). Após avaliação das atividades, será verificada a viabilidade e pertinência de desenvolver o inquérito e as atividades educativas em outras escolas municipais."

As informações sobre número de participantes ditas em "desenho de estudo" e as informadas na tabela preenchida em "Grupos em que serão divididos os participantes da pesquisa neste centro" não conferem. Solicita-se adequação.

Resposta: A adequação solicitada foi feita no sistema. No item "Desenho de estudo" foi esclarecido/incluído que além dos 500 estudantes previstos de serem pesquisados, participarão também 300 adultos da comunidade escolar. Dessa forma, soma-se 800 participantes, especificados no item "Grupos em que serão divididos os participantes da pesquisa neste centro".

Análise: Pendência atendida.

#### 2.Quanto aos Riscos e Benefícios:

A pesquisadora informa "Este projeto não traz riscos para a seus participantes." No entanto, de acordo com a Res CNS n. 466 de 2012, item V: Toda pesquisa com seres humanos envolve risco em tipos e graduações variados. Os danos, decorrentes da pesquisa, podem ser imediatos ou posteriores, no plano individual ou coletivo e Res CNS n. 466 de 2012, item III.2.r: risco da pesquisa - possibilidade de danos à dimensão física, psíquica, moral, intelectual, social, cultural ou espiritual do ser humano, em qualquer pesquisa e dela decorrente. Para que o texto fique harmonizado com a Resolução 466/12, o relator sugere a seguinte edição: Pela natureza deste estudo, a pesquisadora avalia que os riscos a que você estará sujeito como participante são improváveis ou mínimos à sua integridade física, moral ou psicológica. Solicita-se adequação.

Resposta: A adequação solicitada foi feita no sistema. No item "Riscos e benefícios" do sistema foi feita a edição sugerida. Foi feita também edição no TCLE para adultos, TCLE para menores e no Termo de Assentimento, os quais tiveram a nova versão inserida no sistema.

Análise: Pendência atendida.

#### 3. Quanto aos TCLE e TALE:

3.1 De acordo com a Resolução 466/12 o termo a ser utilizado é "participante de pesquisa" não mais "sujeito de pesquisa". Solicita-se adequação.

Resposta: A adequação solicitada foi feita, trocando "Sujeito" por "Participante" no TCLE para adultos, o qual teve nova versão inserida no sistema.

Análise: Pendência atendida.

3.2 O nome da pesquisadora principal deve ser indicado como o contato principal. Identificar o nome de quem é o telefone de contato. Solicita-se adequação.

Resposta: A adequação solicitada foi feita, inserindo o nome da pesquisadora principal junto ao telefone de contato no TCLE para adultos, TCLE para menores e no Termo de Assentimento, os quais tiveram a nova versão inserida no sistema.

Análise: Pendência atendida.

3.3 O termo "cópia" é inadequado; deve-se informar ao participante que o TCLE é um documento em duas vias (ambas assinadas e rubricadas), uma das quais ficará com o pesquisador e a outra com o participante. Solicita-se a troca do termo "cópia" por "via".

Resposta: A adequação solicitada foi feita, trocando "cópia" por "via" no TCLE para adultos, TCLE para menores e no Termo de Assentimento, os quais tiveram a nova versão inserida no sistema.

Análise: Pendência atendida.

3.4 De acordo com a Resolução 466/12, "participantes devem ser esclarecidos sobre a natureza da pesquisa, seus objetivos, métodos, benefícios previstos, potenciais riscos e o incômodo que esta possa lhes acarretar, na medida de sua compreensão e respeitados em suas singularidades". Solicita-se adequação da frase "A participação neste Projeto não traz riscos para sua saúde."

Resposta: A adequação solicitada foi feita, editando da forma sugerida na "pendência 2" o TCLE para adultos, TCLE para menores e no Termo de Assentimento, os quais tiveram a nova versão inserida no sistema.

Análise: Pendência atendida.

3.5 De acordo com o item IV.3.g da Resolução CNS 466/2012, o TCLE deve conter "explicitação da garantia de ressarcimento e como serão cobertas as despesas tidas pelos participantes da pesquisa e dela decorrentes". Essas despesas incluem (mas não se restringem a) transporte e alimentação dos participantes e, quando necessário, de seus acompanhantes. Solicita-se adequação.

Resposta: A adequação solicitada foi feita, explicitando o ressarcimento de despesas no TCLE para adultos, TCLE para menores e no Termo de Assentimento, os quais tiveram a nova versão inserida no sistema.

Análise: Pendência atendida.

#### **Considerações Finais a critério do CEP:**

1. De acordo com o item X.1.3.b, da Resolução CNS n.º 466/12, o pesquisador deverá apresentar relatórios semestrais que permitam ao Cep acompanhar o desenvolvimento dos projetos. Esses relatórios devem conter informações detalhadas nos moldes do relatório final contido no Ofício Circular n. 062/2011:

<[http://conselho.saude.gov.br/web\\_comissoes/conep/aquivos/conep/relatorio\\_final\\_encerramento.pdf](http://conselho.saude.gov.br/web_comissoes/conep/aquivos/conep/relatorio_final_encerramento.pdf)>

2. Eventuais emendas (modificações) ao protocolo devem ser apresentadas, com justificativa, ao CEP, de forma clara e sucinta, identificando a parte do protocolo a ser modificada.

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

<b>Tipo Documento</b>	<b>Arquivo</b>	<b>Postagem</b>	<b>Autor</b>	<b>Situação</b>
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_241627.pdf	21/10/2015 22:32:13		Aceito
Outros	Carta_Resposta_CEP2015.doc	21/10/2015 22:30:34	Ana Eliza Port Lourenço	Aceito
Outros	Carta_Resposta_CEP2015.pdf	21/10/2015 22:27:53	Ana Eliza Port Lourenço	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	Termo_de_Assentimento_Menores.doc	21/10/2015 22:27:12	Ana Eliza Port Lourenço	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_Como_Crescemos_Menores.doc	21/10/2015 22:26:35	Ana Eliza Port Lourenço	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_Como_Crescemos_Adultos.doc	21/10/2015 22:26:01	Ana Eliza Port Lourenço	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_Como_Crescemos_CEP.pdf	21/10/2015 22:25:25	Ana Eliza Port Lourenço	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_Como_Crescemos_CEP.doc	21/10/2015 22:24:10	Ana Eliza Port Lourenço	Aceito
Outros	Lista_de_documentos_anexados.pdf	15/09/2015 13:30:16	Ana Eliza Port Lourenço	Aceito
Outros	Lista_de_documentos_anexados.doc	15/09/2015 13:29:34	Ana Eliza Port Lourenço	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	Declaracao_de_Anuencia_Instituicao_Coparticipante.doc	15/09/2015 13:17:10	Ana Eliza Port Lourenço	Aceito
Outros	Lista_de_curriculos_das_Pesquisadoras .doc	15/09/2015 13:14:41	Ana Eliza Port Lourenço	Aceito
Outros	Carta_de_responsabilidade.doc	15/09/2015 13:12:52	Ana Eliza Port Lourenço	Aceito

Outros	Carta_de_Apresentacao_CEP_Como_Crescemos_2015.doc	15/09/2015 13:10:53	Ana Eliza Port Lourenço	Aceito
Outros	Carta_de_apresentacaoCEP.pdf	14/09/2015 09:30:58	Ana Eliza Port Lourenço	Aceito
Outros	Carta_de_responsabilidade.pdf	11/09/2015 11:38:54	Ana Eliza Port Lourenço	Aceito
Outros	Lista_de_curriculos_das_Pesquisadoras .pdf	11/09/2015 10:31:38	Ana Eliza Port Lourenço	Aceito
Declaração de Instituição e	Declaracao_de_anuencia_Istituicao_Co participante.pdf	11/09/2015 10:06:36	Ana Eliza Port Lourenço	Aceito

Infraestrutura	Declaracao_de_anuencia_Istituicao_Co participante.pdf	11/09/2015 10:06:36	Ana Eliza Port Lourenço	Aceito
Folha de Rosto	FolhadeRostoComoCrescemosCEP.pdf	11/09/2015 09:46:13	Ana Eliza Port Lourenço	Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

RIO DE JANEIRO, 17 de Novembro de 2015

**Assinado por:**  
**Carlos Alberto Guimarães**  
**(Coordenador)**

<b>Endereço:</b> Rua Prof. Rodolpho Paulo Rocco Nº255 Sala 01D-46 <b>Bairro:</b> Cidade Universitária <b>CEP:</b> 21.941-913 <b>UF:</b> RJ <b>Município:</b> RIO DE JANEIRO <b>Telefone:</b> (21)3938-2480 <b>Fax:</b> (21)3938-2481 <b>E-mail:</b> cep@hucff.ufrj.br
--