

DOI: <https://doi.org/10.58871/conimaps24.c65.ed05>

SAÚDE DOS TRABALHADORES DA SAÚDE ACERCA DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR E QUALIDADE DO SONO

HEALTH OF HEALTH WORKERS CONCERNING EATING BEHAVIOR AND SLEEP QUALITY

KAREN CRISTIANE PEREIRA DE MORAIS¹

Enfermeira, doutoranda em enfermagem pela Universidade Federal de Santa Maria

FRANCINE GONÇALVES GABBARDO²

Nutricionista, mestranda em enfermagem pela Universidade Federal de Santa Maria

ROSÂNGELA MARION DA SILVA³

Coordenadora do curso de pós-graduação em enfermagem da Universidade Federal de Santa Maria, Pós-doutorado em Enfermagem pela Escola de Enfermagem Anna Nery- UFRJ

RESUMO

Objetivo: descrever evidências científicas sobre o comportamento alimentar e a qualidade do sono de profissionais da saúde. **Metodologia:** revisão narrativa da literatura, baseada em dissertações e teses disponíveis no Portal de Teses e Dissertações da CAPES. A busca contemplou estudos publicados após a implementação da Política Nacional de Saúde do Trabalhador em 2012. Foram selecionados seis estudos que abordaram a relação entre comportamento alimentar e qualidade do sono, sendo a maioria dissertações de mestrado. **Resultados e discussão:** os estudos indicam que o comportamento alimentar e a qualidade do sono são afetados por fatores como trabalho noturno, estresse ocupacional e condições precárias de trabalho. Os profissionais da saúde, em particular aqueles que trabalham em turnos noturnos, apresentaram maior prevalência de sobrepeso e hábitos alimentares inadequados. Discussões indicam que esses fatores podem resultar em sérios impactos na saúde mental e física dos trabalhadores, destacando a necessidade de intervenções que promovam melhores condições de trabalho e hábitos saudáveis. **Considerações finais:** apesar da crescente preocupação com essa temática, há uma lacuna significativa nas evidências científicas, justificando a necessidade de novos estudos que integrem a alimentação e o sono como pilares fundamentais na promoção da saúde dos profissionais.

Palavras-chave: Comportamento alimentar; Qualidade do sono; Saúde do trabalhador.

ABSTRACT

Objective: to describe scientific evidence on the eating behavior and sleep quality of health professionals. **Methodology:** narrative review of the literature, based on dissertations and theses available on the CAPES Theses and Dissertations Portal. The search included studies published after the implementation of the National Policy on Workers' Health in 2012. Six studies that addressed the relationship between eating behavior and sleep quality were selected, most of which were master's dissertations. **Results and discussion:** the studies indicate that

eating behavior and sleep quality are affected by factors such as night work, occupational stress, and poor working conditions. Health professionals, particularly those who work night shifts, had a higher prevalence of overweight and inadequate eating habits. Discussions indicate that these factors can result in serious impacts on the mental and physical health of workers, highlighting the need for interventions that promote better working conditions and healthy habits. **Final considerations:** despite the growing concern about this issue, there is a significant gap in scientific evidence, justifying the need for new studies that integrate diet and sleep as fundamental pillars in promoting the health of professionals.

Keywords: Eating behavior; Sleep quality; Worker health.

1 INTRODUÇÃO

A saúde do trabalhador abrange um conjunto de atividades no campo da saúde coletiva, voltadas à promoção e proteção da saúde dos trabalhadores, por meio de ações de vigilância epidemiológica e sanitária (BRASIL, 2012). Além disso, busca a recuperação e reabilitação da saúde daqueles expostos a riscos e danos decorrentes das condições de trabalho. O desgaste e as exigências no trabalho, trazem como consequência o cansaço excessivo, a desmotivação para o trabalho e a falta de equilíbrio emocional dos trabalhadores, que propiciam ou acabam desencadeando dores de estresses e problemas emocionais (FERREIRA, et al., 2019).

Sabe-se que essa condição pode desencadear distúrbios alimentares de diferentes causas, como o comer emocional, que se constitui numa alternativa em que a pessoa usa a comida para sentir-se melhor e satisfazer suas necessidades emocionais, além de buscar energia por meio de alimentos ricos em açúcar e hipercalóricos, sendo esses, fortes potencializadores de doenças metabólicas com importantes prejuízos, podendo comprometer a saúde dos trabalhadores. Assim, os indivíduos comem em resposta a aflição psicológica e não aos sinais fisiológicos da fome (LAZAREVICH *et al.*, 2016; LITWIN *et al.*, 2017).

No ambiente de trabalho onde as exigências são maiores e as inovações tecnológicas são constantes, os profissionais precisam lidar diariamente com os desafios decorrentes de algumas situações específicas, tais como: pressão de tempo, condições de trabalho precárias e de desenvolvimento pessoal como a não valorização (SILVA-COSTA, GRIEPE, ROTENBERG, 2015). O comportamento alimentar é permeado por fatores e comportamentos individuais, como biológico e genético, o ambiente social, a comunidade, condições de trabalho e aspectos sociais, que juntamente podem atuar como moduladores da saúde das pessoas, tanto na questão biológica, quanto nos hábitos de vida (ARAÚJO; PENA; FREITAS, 2017)

Nesse sentido, uma revisão sistemática evidenciou que o ambiente de trabalho, o nível de treinamento, de conhecimento e experiência dos enfermeiros na prática são fatores que afetam negativamente o estado emocional dos profissionais de enfermagem (SYMEOU et al.,

2017). O estresse ocupacional pode gerar alterações psicológicas como, ansiedade, síndrome de Burnout e depressão e as físicas como, síndrome metabólica, insônia, diabetes, entre outros. Fatores como reconhecimento, compreensão e apoio dentro da equipe de trabalho são pontos chave para que os trabalhadores consigam enfrentar o estresse laboral (RIBEIRO et al., 2015). Pesquisa realizada com trabalhadores de enfermagem identificou associação entre estresse ocupacional e síndrome metabólica, reconhecida por ser um conjunto de fatores de risco cardiovascular e alteração metabólica: obesidade abdominal, resistência à insulina, hipertensão arterial sistêmica (HAS) e dislipidemia (RIBEIRO et al., 2015).

Ratificando, um outro estudo realizado em uma unidade de pronto atendimento 24h com profissionais de enfermagem indicou prevalência de sobrepeso/obesidade em 50% dos participantes, circunferência abdominal aumentada em 61,8%, sedentarismo em 55,9% e má qualidade do sono em 82,4% (PRETTO, et al, 2021). Trabalhadores da área da saúde, podem executar suas atribuições vinte e quatro horas para atender as demandas dos serviços, levando a dessincronização entre o ciclo vigília- sono e outros ritmos biológicos.

Sabe-se que o sono é um estado definido por uma sensível redução das atividades vitais, circulatória, respiratória e motora. Na maioria das culturas, feito à noite sendo considerado necessidade básica para a sobrevivência. É descrito como uma atividade cerebral particular, em que se alternam dois períodos denominados REM e NREM (GANHITO, 2014). Em razão dessas alterações fisiológicas, biológicas e psicológicas causadas pela privação do sono, os hábitos alimentares dos trabalhadores podem se encontrar em um cenário sensível, podendo resultar em transtornos alimentares. A alteração do ciclo circadiano influencia diretamente no comportamento alimentar, incluindo no apetite, saciedade e principalmente na ingestão alimentar dos indivíduos. Sendo assim, a atenção dos profissionais de saúde a esse quadro é de suma importância e relevância (BERNARDI; et al, 2009; SILVA; et al, 2011).

Diante do exposto, percebe-se que há relação entre o comportamento alimentar e qualidade do sono de profissionais/trabalhadores da saúde, por isso é relevante estudar essa temática identificando nas produções de dissertações e teses nesta perspectiva. Para tanto, o presente estudo apresentou a seguinte questão de pesquisa: **Existe relação entre o comportamento alimentar e a qualidade do sono de profissionais da saúde?** Buscando responder à questão, elencou-se como objetivo descrever as evidências científicas das dissertações e teses sobre a temática ampliada dos assuntos sobre a saúde do trabalhador da área saúde e comportamento alimentar.

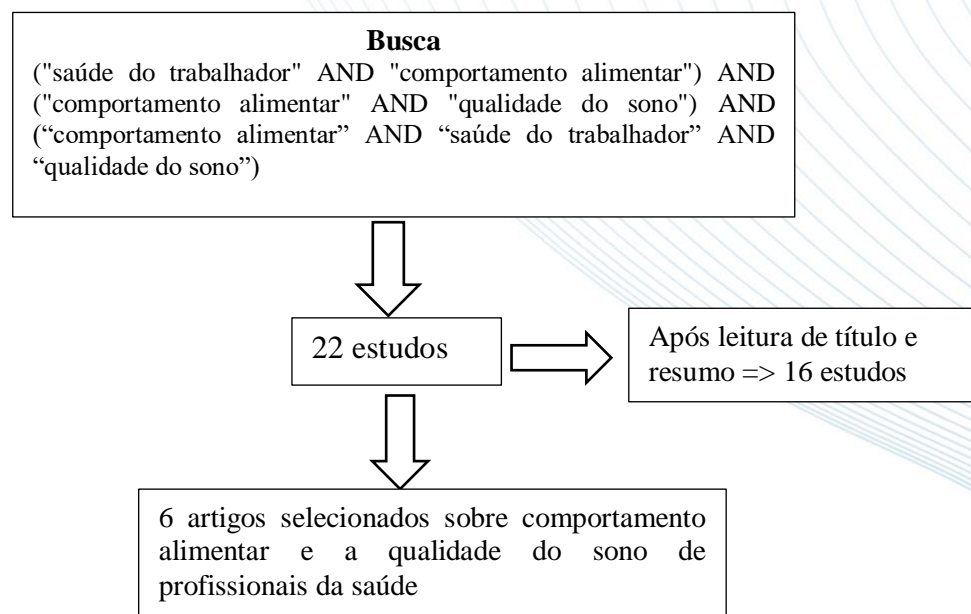
2 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura (NRL), o qual é necessário para o processo de evolução da ciência, pois organizam o novo conhecimento de forma que se possibilita agrupar ordenadamente os achados científicos, analisar as diferentes perspectivas e trabalhos recorrentes, bem como identificar as lacunas (SANT'ANNA RAMOS VOSGERAU; PAULIN ROMANOWSKI, 2014).

A busca dos dados foi realizada em julho de 2023 via Portal de teses e dissertações da CAPES. Sendo desenvolvida a partir da questão de revisão: **Existe relação entre o comportamento alimentar e a qualidade do sono de profissionais da saúde?** Para tanto, utilizou como critérios de seleção artigos de origem nacional e internacional, publicados a partir de 2012, quando foi instituída a Portaria GM/MS nº 1.823/2012, publicada em 23 de agosto de 2012, a respeito da Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora (PNSTT). Esta portaria define princípios, diretrizes e estratégias para o desenvolvimento de ações de atenção integral à saúde do trabalhador.

Em relação a busca utilizou-se as seguintes estratégias: ("saúde do trabalhador" AND "comportamento alimentar") AND ("comportamento alimentar" AND "qualidade do sono") AND ("comportamento alimentar" AND "saúde do trabalhador" AND "qualidade do sono"). Foram encontrados 22 estudos, após aplicação os critérios de seleção primeiramente no título e posteriormente após leitura dos resumos, foram encontrados 6 estudos, conforme a figura 1.

Figura 1 - Fluxograma dos estudos selecionados. Santa Maria, RS, Brasil, 2024



Fonte: Dados da pesquisa (2024)

A coleta de dados foi organizada conforme as seguintes características: tipo de

produção (teses ou dissertações), título, estado, instituição e ano de publicação, Os dados foram organizados em tabela sinóptica construída no editor de textos *Microsoft Word 2013*. Conforme quadro 1.

Quadro 1 – Quadro de estudos selecionados conforme critérios estabelecidos. Santa Maria, RS, Brasil, 2024.

nº	T/D	título	Estado e IES	ANO
1	D	Estudo dos efeitos do trabalho noturno sobre componentes da síndrome metabólica, resistência à insulina, marcadores inflamatórios, adipocitocinas e hormônios envolvidos no controle da fome e saciedade'	SP/UEC	2012
2	T	Comportamento alimentar e estado nutricional de trabalhadores em turnos: uma abordagem cronobiológica.	SP/USP	2003
3	D	Comportamento alimentar e qualidade de vida de trabalhadores noturnos	RS/PUC	2023
4	D	Qualidade da dieta de trabalhadores da atenção terciária à saúde durante o enfrentamento da pandemia de covid-19	RS/UFPEL	2023
5	D	Relações entre vulnerabilidade ao estresse e alimentação no contexto do trabalho	SC/Universidade Comunitária De Chapecó	2014
6	D	Associações entre estresse, ansiedade, depressão e qualidade do sono com o comportamento alimentar e rendimento acadêmico de estudantes universitários, no período de aulas remotas	PE/Universidade Federal Do Vale Do São Francisco	2022

Fonte: Autor, 2024

Os dados foram analisados e a partir dos resultados desenvolvida análise temática de acordo com a Minayo (2012) envolvendo as três etapas: pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados. Nesse momento os estudos foram agrupados e analisados. Os estudos foram agrupados e analisados a partir de categorias temáticas. Com relação aos preceitos éticos, não foi necessário a posição do comitê de ética em pesquisa, em virtude de os dados extraídos estarem disponibilizados ao público.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram selecionados 6 trabalhos, destes identificou-se que 83% (n=5) referiam-se a dissertações de mestrado e 17% (n=1) a tese de doutorado. Em relação ao ano de publicação, 3 publicações foram antes de 2020 e 3 após 2020. Quanto à região demográfica dos estudos,

verificou-se que a região sul realizou mais produções com a temática 50 % (n=3), nos estados de Santa Catarina (1 estudos) e Rio Grande do Sul (2 estudos).

De acordo com o tipo de delineamento foi constatado que 20% (n=1) dos estudos utilizaram o delineamento metodológico de natureza qualitativa, e os demais delineamentos com 40% representaram estudos de natureza quantitativa (n=2) e do tipo revisão integrativa (n=2). Em relação à população dos estudos, constatou-se que em 2 estudos (40%) foi realizado com trabalhadores noturnos e 3 estudos (60%) com enfermeiros e/ou equipe de enfermagem, dos 5 estudos (100%) relacionados com comportamento alimentar. Tratando-se dos locais onde ocorreram as pesquisas, destacam-se os serviços de hospitalares (60%).

A caracterização dos estudos quanto aos objetivos e principais conclusões encontra-se no quadro 2, a seguir.

Quadro 2 – Caracterização das produções selecionadas, segundo estudo, objetivo e principais conclusões das dissertações e teses. Santa Maria, RS. Brasil, 2024.

Cód.	Objetivo	Principais Conclusões
E1	Os objetivos deste estudo foram: avaliar as características individuais do ciclo vigília-sono; comparar a diferença de peso, no intervalo de dois anos, entre indivíduos do turno diurno e noturno; identificar se existe associação entre tempo de trabalho no turno noturno e alteração de peso e IMC; verificar se existem associação entre alterações de peso e IMC e as variáveis do ciclo vigília-sono consideradas neste estudo como latência, qualidade de sono noturno, duração de sono e cochilos e verificar a influência da atividade física no peso.	Verificou-se que os sujeitos do grupo do turno noturno apresentaram média de IMC maior em comparação ao grupo diurno com diferenças estatisticamente significantes (teste Mann-Whitney). Entretanto, não se pode afirmar que as alterações de sono estiveram presentes influenciando o ganho de peso no grupo do noturno.
E2	verificar a variação entre inverno e verão do comportamento alimentar e do estado nutricional de trabalhadores em turnos fixos. Também se verificou a distribuição circadiana da quantidade de calorias e macronutrientes da dieta e a ritmicidade circadiana das calorias da dieta dos trabalhadores.	O comportamento alimentar de trabalhadores em turnos fixos variou de uma estação para outra, o que não se refletiu no índice de massa corporal. Os turnos de trabalho parecem não estar correlacionados com as mudanças sazonais observadas. No entanto, a distribuição do consumo alimentar ao longo das 24 horas pode ser um reflexo do turno ao qual o trabalhador está submetido.
E3	Caracterizar o comportamento alimentar de trabalhadores noturnos de unidades de alimentação e nutrição.	Os achados em relação ao estudo da revisão sistemática demonstram que muitos são os fatores que interferem no comportamento alimentar dos trabalhadores, e que alguns são comuns entre trabalhadores diurnos e noturnos. A revisão sugere que o trabalho por turnos pode afetar o comportamento alimentar dos trabalhadores.
E4	O objetivo do estudo foi avaliar a qualidade da dieta e fatores associados entre trabalhadores da atenção terciária à saúde que atuaram durante o enfrentamento da epidemia de covid-19 em um Hospital Escola de Pelotas-RS.	O presente estudo identificou uma baixa frequência de consumo de leite e alimentos integrais, e alta frequência de consumo de doces e refrigerantes ou sucos artificiais, além de uma alta prevalência de excesso de peso entre os trabalhadores de saúde. Um

		quarto dos trabalhadores relatou piora na qualidade da dieta e metade relatou aumento de peso nesse período. Além disso, os trabalhadores do apoio (higiene, manutenção, segurança etc.) e administrativos, bem como aqueles que comiam fora de casa apresentaram pior qualidade da dieta
E5	O objetivo desta pesquisa foi compreender as relações entre vulnerabilidade ao estresse e alimentação no contexto do trabalho.	Conclui-se que a ampliação da compreensão sobre o objeto de estudo proporcionada por esta pesquisa, em atendimento ao seu objetivo, indica a necessidade de que sejam pensadas novas formas e alternativas para o desenvolvimento de programas de promoção da qualidade de vida no trabalho, que reduzam as vulnerabilidades no campo da saúde do trabalhador.
E6	investigou a presença de sintomas do estresse, ansiedade, depressão e distúrbios do sono em estudantes universitários, relacionando-os com comportamento alimentar e satisfação com o rendimento acadêmico.	Observou-se um aumento nos escores de descontrole alimentar e diminuição nos escores de restrição cognitiva entre os momentos de testagem. Os dados sugerem que o ambiente acadêmico, no contexto das atividades remotas por conta da pandemia da COVID-19, pode ser um potencial ambiente estressor, impactando de maneira diversa a saúde dos estudantes, sendo necessário a adoção de estratégias didático-pedagógicas e administrativas que minimizem impactos negativos da situação, promovendo a saúde de maneira holística.

Fonte: Autor, 2024.

Conforme verificado, foi pouco o número de estudos voltados a esta temática, os dados foram discutidos em conjunto, sem a obtenção de categorias.

O E1 foi incluído por tratar-se de profissionais em formação e que atuam junto ao sistema único de saúde (SUS) como trabalhadores da saúde. Foi verificado então que a maioria se encontra sem excesso de peso e sem risco associado a alterações metabólicas. Pode-se justificar tal conclusão pela faixa etária que se encontra abaixo dos 40 anos. Identificou-se também hábitos alimentares adequados com uma alimentação variada. Assim como na revisão integrativa que investigou os hábitos e atitudes alimentares dos médicos desde a sua formação, o qual apresentaram atitudes e hábitos alimentares desfavoráveis à boa qualidade de vida (SENEN, et al., 2021)

O estudo E2 identificou importante prevalência de problemas de sono e sintomas ansiosos em profissionais e estudantes da saúde, sendo primordial a identificação precoce dessas alterações para um manejo efetivo.

No estudo E3, o objetivo foi demonstrar fatores envolvidos nos distúrbios do sono em profissionais que fazem plantões, sendo identificado que as medidas autorrelatadas são prontamente obtidas com questionários validados, como a Escala de Sonolência de Epworth e o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh, encontrando-se correlações com renda familiar, ter ou não filhos, índice de massa corporal, atividade física, ergonomia, condições de trabalho,

tabagismo e componentes biopsicossociais. Dados que corroboram com estudo de FREITAS, COSTA (2020) em que o perfil comportamental desses profissionais, frequentemente submetidos a plantões com trocas de turnos, caracteriza-se pela má qualidade do sono e pela adoção de padrões alimentares de risco. Esses hábitos alimentares inadequados podem influenciar negativamente tanto o desempenho profissional quanto a qualidade de vida, refletindo as pressões físicas e emocionais associadas à rotina de trabalho irregular.

O estudo E4 apresentou que as práticas alimentares sofrem a influência de múltiplos fatores, entre eles demográficos, socioeconômicos, comportamentais, condições de saúde e laborais. Com base nos resultados obtidos na maioria dos estudos, evidenciou-se que há uma relação complexa entre o comportamento alimentar e a qualidade do sono dos trabalhadores da saúde, que merece atenção contínua e estudos futuros com evidência científica, pois foi verificada a relação entre estudantes, trabalhadores, porém ainda é incipiente quando afunilada a busca para trabalhadores da saúde.

No estudo realizado no Rio Grande do Sul, apresentou que os profissionais que atuam no período noturno apresentam, em sua maioria, excesso de peso e adotam com frequência o estilo alimentar caracterizado pela ingestão externa, além de não manterem hábitos alimentares adequados (FELDERS, et al., 2024). Dados como estes mostram a relevância de pesquisas relacionadas a alimentação, estresse e trabalho.

No entanto o estudo E5 apresenta uma pesquisa sobre vulnerabilidade ao estresse e alimentação no contexto do trabalho destaca a importância de desenvolver programas que promovam a qualidade de vida do trabalhador. O qual, busca compreender a relação entre estresse e alimentação é crucial para reduzir as vulnerabilidades na saúde do trabalhador, visto que ambientes laborais estressantes podem influenciar hábitos alimentares inadequados.

Esses hábitos, por sua vez, podem agravar os níveis de estresse e outros problemas de saúde, criando um ciclo prejudicial que exige intervenções adequadas. Programas voltados para a saúde no ambiente de trabalho, portanto, precisam considerar essa interconexão entre bem-estar físico e mental para serem eficazes. Assim como o uma baixa qualidade do sono, tendo com poucas horas de sono e um nível alto de cansaço.

Ademais, quando se analisa o estado nutricional dos profissionais de saúde, estudo realizado por Felders, et al., (2024) constatou-se que a maioria (66,6%) estava com sobrepeso ou obesidade, resultados superiores aos de outro estudo realizado com a mesma categoria de trabalhadores no Rio Grande do Sul, no qual 47,7% apresentavam sobrepeso ou obesidade (PRETTO, PASTORE, ASSUNÇÃO, 2014).

Por fim, o E6 é um estudo sobre estudantes universitários revela que o ambiente

acadêmico, especialmente durante a pandemia de COVID-19, tem exacerbado sintomas de estresse, ansiedade e distúrbios alimentares. A adaptação ao ensino remoto gerou um aumento no descontrole alimentar e impactou negativamente a saúde mental dos estudantes. Para minimizar esses efeitos, é necessário adotar estratégias pedagógicas que favoreçam a saúde mental e o equilíbrio emocional dos alunos, além de incentivar práticas que promovam hábitos alimentares saudáveis.

Tais medidas podem contribuir para um ambiente acadêmico mais saudável e menos estressante. Assim como na pesquisa realizada no Rio de Janeiro, em que a pandemia da COVID-19 afetou significativamente a qualidade do sono e o humor dos profissionais e estudantes da área da saúde que participaram do estudo, resultando em mudanças no comportamento alimentar, incluindo um aumento no consumo de alimentos processados (PINTO, 2022). Dessa forma, esses resultados podem ser utilizados para o planejamento e implementação de ações de prevenção e promoção da saúde voltadas aos profissionais em questão, com o objetivo de melhorar sua qualidade de vida.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta revisão evidenciou a complexidade da relação entre o comportamento alimentar e a qualidade do sono dos trabalhadores da saúde, evidenciando que fatores como longas jornadas, estresse e distúrbios do sono são interconectados e afetam diretamente o bem-estar desses profissionais. A pesquisa mostrou que, apesar de haver pesquisas que abordam essa temática, o número de estudos ainda é limitado, e as evidências sugerem a necessidade de intervenções no ambiente de trabalho que promovam tanto a saúde física quanto a mental.

Dessa forma, torna-se urgente o desenvolvimento de programas de promoção da qualidade de vida no trabalho que incluam estratégias para o gerenciamento do estresse, a melhoria dos hábitos alimentares e o suporte para a qualidade do sono dos profissionais de saúde. Estudos futuros com maior profundidade e abrangência são recomendados, a fim de fornecer dados mais robustos sobre essas interações e contribuir para a formulação de políticas eficazes para o cuidado com os trabalhadores da saúde, visando minimizar os impactos negativos identificados.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, M.F.M.D.; et al. Relation between sleep quality and metabolic syndrome among university students. **Texto & contexto-Enferm**, Florianópolis, v. 24, n. 2, p. 505-512, 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria GM/MS nº 1.823/2012**, publicada em 23 de agosto de 2012, a respeito da Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora (PNSTT).

BERNARDI, F.; HARB, A. B. C.; LEVANDOVSKI, R. M.; HIDALGO, M. P. L. Transtornos alimentares e padrão circadiano alimentar: uma revisão. *Rev. Psiquiatr.* v.31, n.3, p.170-176, Rio Grande do Sul, 2009.

FELDENS, J.; SCHERER, A. L.; ADAMI, F. S. Relação entre qualidade do sono, hábitos alimentares e estado nutricional de profissionais da saúde que atuam no horário noturno de uma unidade de pronto atendimento. **RBONE - Revista Brasileira De Obesidade, Nutrição E Emagrecimento**, v.18 n.114, p: 588-598. 2024

FREITAS, A. S.; COSTA, C. M. F. P. **Qualidade do sono, risco de ansiedade e depressão e comportamento alimentar de médicos e enfermeiros em uma unidade pública localizada na cidade de Maracanaú-CE.** Artigo (Graduação em Nutrição) – Centro Universitário Fametro, Fortaleza, 2020.

GANHITO, N.C.P. **Distúrbios do sono.** 2º ed. São Paulo: Casa do psicólogo. 2014

LAZAREVICH, I. *et al.* Relationship Among Obesity, Depression, and Emotional eating in Young Adults. **Appetite**, v. 107, p. 639-644, 2016.

LITWIN, R., *et al.* Negative emotions and emotional eating: the mediating role of experiential avoidance. **Eat Weight Disord.** Mar;22(1):97-104. 2017.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde.** 14. ed. São Paulo: Hucitec/ABRASCO, 2014.

PINTO, L. M. C. **Comportamento alimentar de estudantes e de profissionais da área da saúde durante a pandemia da COVID-19.** Dissertação (Mestrado m Pesquisa Clínica em Doenças Infecciosas) - Instituto Nacional de Infectologia Evandro Chagas, Fundação Oswaldo Cruz, Rio de Janeiro, RJ, 2022.

PRETTO, C. R. *et al.* Tendências das produções científicas brasileiras acerca do potencial terapêutico do Alecrim à saúde. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 9, e50910918255, 2021.

PRETTO, A.; PASTORE, C.; ASSUNÇÃO, M.C. Comportamentos relacionados à saúde entre profissionais de ambulatórios do Sistema Único de Saúde no município de Pelotas-RS. **Epidemiologia e Serviços de Saúde.** v.23 n. 4. 2014.

RIBEIRO, R. P. *et al.*, Prevalência da Síndrome Metabólica entre trabalhadores de Enfermagem e associação com estresse ocupacional, ansiedade e depressão. **Revista Latino- americana de Enfermagem**, v.23, n.3, p.435-40, 2015.

SANT'ANNA RAMOS VOSGERAU, D.; PAULIN ROMANOWSKI, J. Estudos de revisão: implicações conceituais e metodológicas. **Revista Diálogo Educacional**, 14, n. 41, p. 165, 2014

SENEM. J.V., *et al.* **Revista Thêma et Scientia** –Vol. 11, no 1E, jan/jun 2021

SILVA, R. M.; BECK, C. L. C.; MAGNAGO, T. S. B. S.; CARMAGNANI, M. I. S.; TAVARES, J. P.; PRESTES, F. C. Trabalho noturno e a repercussão na saúde dos enfermeiros. **Esc. Anna Nery**, v.15, n.2, p.270-276, abr./jun., 2011.

SILVA-COSTA, A.; GRIEPE, R. H.; ROTENBERG, L. Disentangling the effects of insomnia and night work on cardiovascular diseases: a study in nursing professionals. **Brazilian Journal of Medical and Biological Research**, v.48, n.2, p.120-27, 2015.

SYMEOU, M. et al. Assessment of the emotional state of nurses using the Depression, Anxiety, Stress Scale (DASS). **Cyprus Nursing Chronicles Journal**, v.17, n.3, p.18-28, 2017. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/336071166_Assessment_of