

UNIVERSIDADE SANTO AMARO
Curso de Nutrição

Amanda Stephanie Bastos Lemos

**CONSEQUENCIAS DO ESTRESSE NO COMPORTAMENTO
ALIMENTAR DOS TRABALHADORES**

São Paulo
2020

Amanda Stephanie Bastos Lemos

**CONSEQUENCIAS DO ESTRESSE NO COMPORTAMENTO
ALIMENTAR DOS TRABALHADORES**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Nutrição da Universidade Santo Amaro – UNISA, como requisito parcial para obtenção do título Bacharel em Nutrição. Orientador: Prof. Ms. Marcela Maria Pandolfi

São Paulo

2020

L576c Lemos, Amanda Stephanie Bastos

Consequências do estresse no comportamento alimentar dos trabalhadores / Amanda Stephanie Bastos Lemos. – São Paulo, 2020.

25 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição) – Universidade Santo Amaro, 2020.

Orientador(a): Prof^a. Me. Marcela Maria Pandolfi

1. Estresse ocupacional. 2. Trabalhadores. 3. Comportamento alimentar.
I. Pandolfi, Marcela Maria, orient. II. Universidade Santo Amaro. III. Título.

Amanda Stephanie Bastos Lemos

**CONSEQUENCIA DO ESTRESSE NO COMPORTAMENTO
ALIMENTAR DOS TRABALHADORES**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Nutrição da Universidade Santo Amaro – UNISA, como requisito parcial para obtenção do título Bacharel em Nutrição. Orientador: Prof. Ms. Marcela Maria Pandolfi

São Paulo 01 de Dezembro de 2020

Banca Examinadora

Profa. Ms. Marcela Maria Pandolfi

Profa. Ms. Clara Rodrigues

Profa. Ms. Claudia Polubriaginof

Conceito Final: _____

RESUMO

A presente revisão bibliográfica visa abordar os principais trabalhos com as temáticas envolvendo o estresse e o comportamento alimentar dos trabalhadores, bem como a influência das emoções no mesmo. Para tal, foi realizado um levantamento bibliográfico com a seguinte pergunta norteadora: “Quais as consequências do estresse no comportamento alimentar dos trabalhadores?”, resultando em 15 artigos selecionados com os critérios: data, idioma, base de dados e descritores: estresse OU estresse ocupacional E comportamento alimentar E compulsão alimentar E trabalhadores. A alta carga de estresse ocupacional afeta de forma direta no comportamento alimentar, podendo acarretar diversos transtornos alimentares como bulimia, anorexia, e mais precisamente a compulsão alimentar, fazendo com que trabalhadores comecem a consumir alimentos energéticos, ricos em açúcar e gordura. Essa associação pode estar ligada ao fato de que indivíduos que trabalham por muitas horas possam vir a ter mais dificuldade em engajar-se em atividades físicas regulares. Adicionalmente, revelou-se que indivíduos que trabalham no horário da noite também são menos adeptos à prática de atividade física voltada ao fortalecimento muscular. Isso pode ser explicado ou influenciado pela associação entre trabalho noturno e a insuficiente qualidade do sono e consequente fadiga crônica, que têm grande influência no estado de estresse e, conseqüentemente no comportamento alimentar.

Palavras-chave: Estresse Ocupacional. Trabalhadores. Comportamento Alimentar. Transtornos Alimentares. Obesidade.

ABSTRACT

This bibliographic review aims to address the main works with the themes involving stress and eating behavior of workers, as well as the influence of emotions on it. To this end, a bibliographic survey was conducted with the following guiding question: "What are the consequences of stress on the eating behavior of workers?", Resulting in 15 articles selected with the criteria: date, language, database and descriptors: stress OR stress occupational AND eating behavior AND binge eating AND workers. The high load of occupational stress directly affects eating behavior, which can lead to several eating disorders such as bulimia, anorexia, and more precisely, binge eating, causing workers to start consuming energetic foods, rich in sugar and fat. This association may be linked to the fact that individuals who work for many hours may find it more difficult to engage in regular physical activities. Additionally, it was revealed that individuals who work at night are also less adept at practicing physical activity aimed at muscle strengthening. This can be explained or influenced by the association between night work and insufficient quality of sleep and consequent chronic fatigue, where they have a great influence on the state of stress and, consequently, on eating behavior.

Keywords: Occupational Stress. Workers. Food Behavior. Food Disorders. Obesity.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	7
2 OBJETIVOS.....	10
2.1 Objetivo Geral.....	10
2.2 Objetivos Específicos.....	10
3 METODOLOGIA.....	11
4 REVISÃO DE LITERATURA.....	12
4.1 O que é comportamento alimentar?	12
4.2 O que é considerado estresse?	12
4.3 Estresse Ocupacional.....	13
4.4 O estresse e o trabalhador.....	14
4.5 Consequências do estresse no comportamento alimentar dos trabalhadores....	15
4.6 Estresse e os transtornos alimentares nos trabalhadores.....	16
4.7 Estresse e obesidade.....	17
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	20
REFERÊNCIAS	21

1 INTRODUÇÃO

Ao analisarmos o comportamento humano, nos deparamos com atitudes rotineiras, costumeiras, e a elas classificamos como hábito. Sendo assim, hábito é tudo aquilo que se faz com frequência. Entre alguns hábitos e comportamentos existem aqueles que são promotores de saúde, que previnem doenças. Dentre eles, segundo Viana (2002), existem os hábitos alimentares, que é um dos temas que norteiam essa pesquisa. Um outro ponto de vista e tema que faz parte da sociedade na atualidade é o estresse, mostraremos a seguir a relação de comportamento alimentar associado a ele.¹

Uma alimentação racional, que leve em conta as necessidades do organismo e que considere as propriedades preventivas de alguns nutrientes, é hoje um aspecto determinante de um estilo de vida saudável para as pessoas de diferentes grupos etários e, em muitos casos, um cuidado imprescindível em grupos com patologia crônica ou aguda, como sucede na diabetes. Escolher uma alimentação saudável não depende apenas do acesso a uma informação nutricional adequada.¹

Viana (2002) acredita que a seleção de alimentos tem a ver com as preferências desenvolvidas e relacionadas com o prazer associado ao sabor dos alimentos, essas atitudes estão ligadas ao que foi aprendido desde muito cedo na família, e a outros fatores psicológicos e sociais. Portanto, ele recomenda “compreender o processo de ingestão do ponto de vista psicológico e sociocultural e conhecer as atitudes, crenças e outros fatores psicossociais que influenciam este processo de decisão, com o objetivo de se tornarem mais eficazes às medidas de educação para a saúde e de se melhorarem os hábitos e os comportamentos”.¹

Apesar de se reconhecer a importância dos mecanismos de regulação fisiológica no comportamento alimentar, a investigação tem vindo a comprovar a também inegável importância de aspectos psicológicos, sociais e culturais nesse comportamento.¹

No estudo de Silva, Pais-Ribeiro e Cardoso (2008), o termo escolha alimentar (*food choice*) é definido como um conjunto de decisões conscientes e inconscientes tomadas por uma pessoa no momento da compra, no momento do consumo ou em algum momento entre estes dois.²

Na percepção de Bauer (2020), o conceito de que o estresse está relacionado ao enfraquecimento das defesas imunológicas é bastante conhecido. Entendemos, em especial, que o estresse, quadro de distúrbios físicos e emocionais provocado por diferentes tipos de fatores que alteram o equilíbrio interno do organismo, pode nos tornar doentes.¹

Posteriormente, foi considerado sinônimo de fadiga e cansaço. Sobre isso, Silva *et al.* (2018) afirma que a palavra estresse é aplicada em diferentes áreas do conhecimento e com conotações distintas, desde o estresse físico de uma peça mecânica até o estresse psicológico no ser humano.³

O estresse psicológico é, de modo geral, um fator de risco importante para o desenvolvimento de inúmeras doenças. Nesse aspecto, um mistério a ser explicado é por que alguns indivíduos convivem melhor com o estresse do que outros. Talvez isso esteja relacionado com fatores genéticos ou sociais. De qualquer forma, essas pessoas são referências para aprendermos a conviver melhor com o estresse e a sofrer menos as suas consequências.⁴

Alguns modelos concordam que a relação entre estímulos externos e estresse pode ser moderada por características individuais e situacionais. Essa abordagem busca a aproximação dos possíveis efeitos do trabalho sobre o indivíduo trabalhador, possibilitando a avaliação de modos de intervenção mesmo em situações em que as fontes de estresse não possam ser eliminadas.⁵

O cientista canadense Hans Selye, em 1925, ainda quando estudante de medicina, verificou que os clientes que procuravam a clínica, independente da etiologia, apresentavam sinais e sintomas comuns, como perda de peso, perda do apetite e diminuição da força muscular, ao que denominou “Síndrome do estar doente”.⁵

Em 1936, denominou-a Síndrome Adaptação Geral (SAG) ou do Estresse Biológico. Hans Selye é considerado o precursor do estresse biológico. A SAG divide-se em três fases: reação de alarme, de resistência e de exaustão.⁵

No primeiro estágio (alarme), o corpo reconhece o estressor e ativa o sistema neuroendócrino. As glândulas adrenais, ou suprarrenais, passam então a produzir e

liberar os hormônios do estresse (adrenalina, noradrenalina e cortisol), que aceleram o batimento cardíaco, dilatam as pupilas, aumentam a sudorese e os níveis de açúcar no sangue, reduzem a digestão (e ainda o crescimento e o interesse pelo sexo), contraem o baço (que expulsa mais hemácias, ou glóbulos vermelhos, para a circulação sanguínea, o que amplia o fornecimento de oxigênio aos tecidos) e causa imunossupressão (ou seja, redução das defesas do organismo).⁵

A função dessa resposta fisiológica é preparar o organismo para a ação, que pode ser de luta ou fuga ao estresse. Uma gazela atacada por um leão na savana africana precisa exatamente dessas alterações orgânicas para tentar sobreviver nos minutos seguintes. No segundo estágio (adaptação), o organismo repara os danos causados pela reação de alarme, reduzindo os níveis hormonais.⁵

No entanto, se o estresse continua, o terceiro estágio (exaustão) começa e pode provocar o surgimento de uma doença associada à condição estressante. O estresse agudo repetido inúmeras vezes pode, por essa razão, trazer consequências desagradáveis, incluindo disfunção das defesas imunológicas.⁵

De modo geral, pode-se afirmar que o organismo humano está muito bem adaptado para lidar com estresse agudo, se ele não ocorre com muita frequência. Mas quando essa condição se torna repetitiva ou crônica, seus efeitos se multiplicam em cascata, desgastando seriamente o organismo.⁴

Na literatura brasileira, até a década de 70, não havia produção científica sobre estresse. Ao longo dos anos, observam-se investigações cujo objeto de estudo refere-se à relação entre estresse e trabalho.⁴

Desse modo, o presente estudo tem como objetivo conhecer as consequências do estresse no comportamento alimentar dos trabalhadores.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Conhecer as consequências do estresse no comportamento alimentar dos trabalhadores.

2.2 Objetivos Específicos

Avaliar as consequências do estresse no comportamento alimentar.

Classificar as características dos transtornos alimentares que é algum dos fatores causados por esse estresse.

Citar as doenças crônicas que são causadas pelo excesso de peso.

3 METODOLOGIA

Este estudo foi realizado através de revisão bibliográfica, buscando colher conhecimento e informações científicas sobre estresse no comportamento alimentar dos trabalhadores.

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica não sistematizada, na qual foram utilizados os seguintes critérios: artigos científicos publicados em periódicos nacionais, teses, dissertações e livros que abordam o tema no período de 2002-2020.

O levantamento de dados foi obtido através de obras literárias e artigos científicos extraídos da biblioteca virtual de saúde Bireme, pelas fontes SCIELO, Ministério da Saúde, Organização Mundial de Saúde (OMS), Pubmed, Medline.

Foram estabelecidos como critérios de inclusão para esta pesquisa livros e artigos com publicações nos últimos anos.

O levantamento nas bases de dados foi realizado entre fevereiro e novembro de 2020.

4 REVISÃO DE LITERATURA

4.1 O que é comportamento alimentar?

São todas as ações necessárias para o ato de alimentar-se. Atitudes relacionadas às práticas alimentares, determinadas de forma interna ou externa ao organismo. Não é simplesmente a repetição de consumo do alimento.⁶

A atração dos indivíduos por determinados alimentos é fruto da combinação de necessidades fisiológicas e psicológicas, e existe uma diversidade de fatores envolvidos no processo das escolhas alimentares. As decisões sobre o que, quanto e quando comer envolvem processamentos neuronais complexos e são influenciadas por questões como a cultura alimentar, exposição, variedade, disponibilidade, experiências individuais prévias, fatores pessoais como sexo, renda e idade, consequências fisiológicas da ingestão, dentre outras.⁶

Os determinantes internos envolvem o mecanismo neurológico comandado por fatores biológicos e fisiológicos/químicos, fornecendo a sensação da fome e saciedade, sendo estímulo do sistema sensorial conhecido como mecanismo de recompensa e prazer. Os determinantes externos envolvem a ambiente experiência/aprendizagem.⁶

Sendo, o físico: que é onde há um ambiente agradável, saudável, adequado; social: onde há relações pessoais, familiares, com seus pares; cultura: tem relação de suas normas, regras, tradições, crenças e valores; mídia: a publicidade e propaganda nos influencia; econômico: acesso, preço e abastecimento.⁶

Os determinantes fornecem elementos para aprendizagem dos comportamentos exigindo processos cognitivos como gosto, paladar, cheiro, visão, som, tato, percepção e pensamento.⁶

4.2 O que é considerado estresse?

O estresse é considerado um dos maiores males da atualidade. Stress é uma reação do organismo que ocorre quando ele precisa lidar com situações que exijam

um grande esforço emocional para serem superadas. Quanto mais a situação durar ou quanto mais grave ela for, mais estressada a pessoa pode ficar.⁷

As situações ambientais podem ser provocadoras de estresse e agrupadas como: acontecimentos vitais (*life-events*), acontecimentos diários menores e situações de tensão crônica. Os chamados *life-events*, estudados pela primeira vez por Holmes e Rahe em 1972, têm sido um grande foco da epidemiologia psiquiátrica nas últimas décadas. Na literatura, os *life-events* têm sido nomeados como acontecimentos vitais, eventos de vida, eventos estressores ou eventos de vida negativos. Os autores propõem que a nomenclatura mais apropriada para a discussão do tema seja a de eventos de vida estressores, a qual será utilizada no decorrer deste texto. Os eventos de vida estressores têm sido diferenciados em dependentes e independentes. Os dependentes apresentam a participação do sujeito, ou seja, dependem da forma como o sujeito se coloca nas relações interpessoais, como se relaciona com o meio, onde seu comportamento provoca situações desfavoráveis para si mesmo. Os eventos de vida estressores independentes são aqueles que estão além do controle do sujeito, independem de sua participação, sendo inevitáveis.⁷

4.3 Estresse Ocupacional

As estimativas da Organização Mundial da Saúde – OMS – ressaltam que os transtornos mentais menores acometem aproximadamente 30% dos trabalhadores ocupados, e os transtornos mentais graves, entre 5 e 10%. No Brasil, dados do Instituto Nacional do Seguro Social – INSS – referentes à concessão de benefícios previdenciários de auxílio-doença, por incapacidade para o trabalho superiores a 15 dias e de aposentadoria por invalidez ou incapacidade definitiva para o trabalho, demonstram que os transtornos mentais ocupam o terceiro lugar entre as causas dessas ocorrências (Brasil, 2002).⁵

Com base em dados como esses, o Ministério da Saúde (Brasil, 2002) sugeriu atenção para as condições de insegurança no emprego, subemprego e segmentação crescente do mercado de trabalho, pois entende que o surgimento de novas formas de adoecimento mal caracterizadas como o estresse, a fadiga física e mental e outras manifestações de sofrimento relacionadas ao trabalho tem forte relação com os

processos internos de reestruturação da produção, com o enxugamento de quadro de funcionários e com a incorporação tecnológica. Para melhor entender esse fenômeno, o Ministério da Saúde tem incentivado a realização de pesquisas para que propostas coerentes e efetivas de intervenção possam ser traçadas. Codo, Soratto e Vasques-Menezes (2004) enfatizam que, embora a imprecisão do termo estresse se estenda ao meio científico, as várias áreas que o adotam defendem a concepção de que o estresse é o resultado de um estado de desequilíbrio tanto da relação indivíduo-ambiente de trabalho quanto da relação demanda-recursos. Ainda que existam diversos modelos teóricos, verifica-se uma certa concordância na definição do estresse ocupacional. Segundo Codo *et al.* (2004), alguns modelos concordam que a relação entre estímulos externos e estresse pode ser moderada por características individuais e situacionais. Essa abordagem busca a aproximação dos possíveis efeitos do trabalho sobre o indivíduo trabalhador, possibilitando a avaliação de modos de intervenção mesmo em situações em que as fontes de estresse não possam ser eliminadas.⁵

É interessante salientar que o estudo do estresse tem sido dominado pela perspectiva clínica, como um fenômeno psicofisiológico decorrente da percepção individual de desajustes entre as demandas do ambiente e a capacidade de respostas do indivíduo. Nessa perspectiva, o estresse tem consequências fisiológicas, psicológicas e comportamentais que são mediadas pela percepção, com foco na susceptibilidade do indivíduo, cujas intervenções são dirigidas para o desenvolvimento de estratégias individuais de enfrentamento. Por outro lado, estudos sobre a saúde do trabalhador enfatizam a prevenção primária no local de trabalho por meio de identificação e de modificação de condições laborais que possam constituir perigo para a saúde. De acordo com essa visão, a chave da questão do estresse no trabalho é reconhecer a dinâmica da sua etiologia (Kalimo, 1988; National Institute for Occupational and Health [NIOSH], 2004).⁵

4.4 O estresse e o trabalhador

Já é de conhecimento popular que o estresse prejudica tanto o trabalhador quanto o seu empregador. Estima-se que no Brasil 3,5% do produto interno bruto (PIB) é perdido com custos relacionados ao estresse no trabalho, sendo que pesquisas

indicam que 70% dos trabalhadores no país estão estressados e no resto do mundo os dados não são diferentes.⁸

Com o aumento da competitividade, as empresas têm que continuar mudando para se adaptar a novas tendências e não perder espaço no mercado, e assim cobram mais de seus funcionários. O tempo gasto no serviço também aumentou, profissionais em posições mais altas chegam a gastar 65 horas por semana do seu tempo no trabalho. Essas situações em muito contribuem a um aumento do estresse. Trata-se de uma doença e a pessoa afetada tem grandes chances de ficar convallescida e falecer antes do tempo.⁸

Os custos são estimados através das consequências do estresse para os indivíduos, para as empresas e até mesmo para a sociedade. Pessoas com estresse podem sofrer de: hipertensão, gastrite, fadiga, distúrbios do sono, depressão, síndrome do pânico, doenças cardiovasculares e muitas outras condições. Para a sociedade, o estresse cria indivíduos com problemas de drogas, que abusam de álcool, que necessitam de mais cuidados com saúde, que se alienam dos familiares, se deprimem e não se sustentam.⁸

Estes distúrbios reduzem a produtividade e refletem no trabalho, mas as implicações do estresse para as empresas ainda englobam: DORT (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho), LER (Lesões por Esforços Repetitivos), maior presenteísmo (queda da produtividade de quem trabalha) e absenteísmo, menor produtividade de trabalhos em equipe, atrasos na entrega de projetos, perda de oportunidades, erros, acidentes de trabalho, maiores custos com saúde, má gestão da empresa, ações trabalhistas e maior *turnover*.⁸

4.5 Consequências do estresse no comportamento alimentar dos trabalhadores

O estresse pode ser um problema em si mesmo, mas também pode conduzir a padrões de vida pouco saudáveis. Dessa maneira, entramos em um círculo vicioso no qual comemos mal porque estamos estressados.⁹

Cada vez é maior o número de pessoas que sofrem de estresse pelas deficiências nutricionais e maus hábitos alimentares.⁹

Quando estamos sob muita pressão e estresse, tendemos a escolher alimentos menos nutritivos, como opções ricas em açúcares refinados e gorduras saturadas. Estas escolhas podem criar mais estresse a longo prazo, assim como outros problemas de saúde.⁹

O papel que o alimento ocupa na vida de cada indivíduo vai além da dimensão nutricional. Frente ao estresse, frequentemente usamos os alimentos não para suprir necessidades fisiológicas e nutricionais, mas em busca de um conforto psicológico e como uma estratégia deliberada para modificar o temperamento e o humor. Via de regra, diante de situações estressoras, as escolhas alimentares são redirecionadas para alimentos de maior palatabilidade, especialmente aqueles ricos em açúcar e gordura, com concomitante redução do consumo de alimentos frescos, como frutas e vegetais. São comuns os achados na literatura que apontam para associações positivas entre o consumo de alimentos ricos em carboidratos e gorduras, especialmente de doces em geral, e os níveis de estresse.⁹

O aumento no consumo de alimentos ricos em açúcar como tentativa de aliviar o estresse e melhorar o humor pode estar relacionado à resposta fisiológica decorrente do consumo deste tipo de alimento. Os mecanismos hedônicos estão intimamente envolvidos, uma vez que a ingestão de açúcar está relacionada com forte sensação de prazer.⁹

Isto porque os carboidratos aumentam os níveis séricos de serotonina, importante neurotransmissor do sistema nervoso central que é responsável pela sensação de prazer e está envolvido na modulação de vários aspectos do humor.⁹

4.6 Estresse e os transtornos alimentares nos trabalhadores

O estado de estresse é uma situação em que o trabalho orgânico se encontra aumentado, em relação aos períodos isentos de ação de estressores, sendo compatível com o aumento da gliconeogênese hepática e, portanto, com a elevação da glicemia, que é acompanhada do aumento da insulina. Dentre suas diversas funções, o cortisol modula a liberação de hormônios e ativa sistemas de neurotransmissores e moduladores. O nível do hormônio NPY (neuropeptídeo Y) no

NAq também é aumentado por vários estressores, aumentando o apetite. Um dos sistemas de moduladores ativados é o sistema endocanabinóide. Este funciona como uma defesa, estimulando o organismo a armazenar energia na forma de gordura para suprir as necessidades orgânicas energéticas nos momentos adequados.¹⁰

A condição de ansiedade causada pelo estresse tende a buscar alimento como conforto, numa tentativa de atender à necessidade energética da rede de resposta de estresse crônico. Tais mecanismos podem explicar a epidemia de obesidade que tem afetado as sociedades humanas.¹⁰

O estresse é o fator que pode levar ao aumento das compulsões alimentares. Durante situações estressantes, o cortisol é liberado estimulando a ingestão de alimentos e o aumento do peso. Estudo realizado por Geliebter *et al.* demonstrou que pessoas obesas têm uma capacidade gástrica maior do que as pessoas com peso normal, o que poderia limitar a quantidade de alimentos ingeridos e de saciedade. Segundo o mesmo autor, desconhece-se a existência de um transtorno alimentar que tenha sido predisposto por uma grande capacidade gástrica.¹¹

Diferente do TCA (transtorno de compulsão alimentar), no transtorno conhecido como Bulimia Nervosa, o indivíduo apresenta episódios de compulsão alimentar, que são seguidos de comportamentos compensatórios e inadequados visando o controle de peso. Dentre esses comportamentos, os mais comuns são: vômitos autoinduzidos, observados em mais de 90% dos casos; uso de medicamentos (diuréticos, laxantes e inibidores de apetite); dietas inadequadas e longos períodos de jejum; exercícios físicos intensos, abuso de cafeína ou uso de drogas, tais como a cocaína. Assim, há critérios precisos para o diagnóstico diferencial da TCA e a Bulimia Nervosa e de outras situações bulímicas.¹⁰

4.7 Estresse e obesidade

No Brasil, as doenças do aparelho endócrino têm sido foco de muitas investigações científicas e, atualmente, a obesidade tornou-se um problema de Saúde Pública tão importante como a desnutrição, merecendo atenção especial das equipes de saúde.¹²

A obesidade é uma condição clínica que é vista como um sério e crescente problema de saúde pública. O excesso de peso corporal tem demonstrado predisponente para várias doenças, particularmente as doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e síndrome metabólica.¹³

A Síndrome Metabólica é constituída por um conjunto de fatores de risco cardiovasculares, relacionados à deposição central de gorduras e à resistência à insulina. A obesidade pode anteceder a instalação da Síndrome Metabólica.¹²

Estudo sobre obesidade entre trabalhadores de vários países revelou a prevalência de 17% de trabalhadores com sobrepeso, 7,6% com obesidade grau I e 3,4% com obesidade grau II. Quanto ao risco de desenvolverem doenças cardiovasculares, avaliado por meio da relação cintura/quadril, verificou-se uma prevalência de 29% de indivíduos com moderado risco e o mesmo valor para trabalhadores com alto risco.¹²

Na Inglaterra, após pesquisadores analisarem o histórico de saúde de 10 mil funcionários públicos britânicos, identificou-se uma relação entre estresse e Síndrome Metabólica. Os resultados revelaram que trabalhadores com estresse crônico de trabalho têm mais do que o dobro de chances de ter essa síndrome do que os que não têm estresse, levando em conta outros fatores de risco.¹²

Um estudo sobre a influência da obesidade e o estresse no trabalho concluiu que nos obesos há uma forte tendência para o aumento da ativação fisiológica induzida pelo estresse, que se manifesta na presença de desafios ambientais, como o estresse crônico ocupacional.¹²

Fatores como o trabalho em tempo integral e longas horas de trabalho (>40h por semana), mostraram-se associados ao aumento no risco de desenvolvimento de obesidade. Essa associação pode estar ligada ao fato de que indivíduos que trabalham por muitas horas possam vir a ter mais dificuldade em engajar-se em atividades físicas regulares. Adicionalmente, revelou-se que indivíduos que trabalham no horário da noite também são menos adeptos à prática de atividade física voltada ao fortalecimento muscular. Isso pode ser explicado ou influenciado pela associação entre trabalho noturno e a insuficiente qualidade do sono e consequente fadiga crônica.¹⁴

Adicionalmente, a prevalência da percepção de alterações alimentares em condições estressantes foi consideravelmente maior entre as mulheres, as quais relataram sentir mais fome e ter preferência por alimentos doces nessas situações. Esses achados evidenciaram associação positiva entre estresse e consumo de doces, *fast foods*, alimentos enlatados e refrigerantes entre indivíduos do sexo feminino. Já em relação ao grupo de indivíduos do sexo masculino, o estresse associou-se positivamente somente com a ingestão de *fast foods* e alimentos enlatados. Enquanto que o consumo de saladas e vegetais crus esteve negativamente associado ao estresse para ambos os sexos.¹⁵

Silva *et al.* (2010) sugerem que, para diminuir os níveis de estresse, são necessárias mudanças no estilo de vida dos trabalhadores, incluindo mudanças dos hábitos alimentares e controle de peso. Neste estudo, os autores mencionam que a associação entre alimentação e estresse ocupacional é um dos fatores que pode desencadear a hipertensão arterial sistêmica entre docentes, enfatizando que para reduzir o estresse e os quadros de hipertensão é essencial a mudança do estilo de vida, adotando-se hábitos mais saudáveis na prática de atividades físicas e na alimentação.²

Já Nevanperä *et al.* (2012) abordam de forma mais direta a relação entre estresse e alimentação. O estudo aponta a associação entre *burnout*, comportamento alimentar e ganho de peso entre mulheres trabalhadoras. Para os autores, o *burnout* está associado ao comportamento alimentar, que sofre influência de mudanças no estilo de trabalho, estando ainda relacionado ao ganho de peso e ao desenvolvimento de diabetes tipo 2 e de doenças cardiovasculares. Contudo, o estudo salienta que ainda não há evidências de que o trabalho induza a obesidade. Também foi observado que em períodos estressantes ocorrem mudanças no comportamento alimentar, de forma que as pessoas estressadas preferem alimentos doces, refrigerantes e bebidas alcoólicas. Importante destacar que, dada a relevância do tema, são necessários mais estudos para compreender melhor e de forma mais ampla os efeitos dessa relação.⁹

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O ambiente de trabalho pode exercer efeitos positivos e negativos na saúde física e mental do trabalhador, uma vez que seu bom desempenho no trabalho pode trazer satisfações em seu desenvolvimento pessoal, proporcionando um bom retorno financeiro. Por outro lado, os trabalhadores podem estar expostos diariamente a situações estressantes, as quais podem desencadear consequências negativas à saúde, entre elas, destaca-se o comportamento alimentar, isto é, algum distúrbio neste comportamento.

De acordo com os autores citados, há vários fatores que podem acarretar esse comportamento, como: ansiedade, estresse, depressão e a frustração no ambiente de trabalho, concluindo que o ato de comer está relacionado com o alívio de emoções negativas, sendo comum associar o alimento como fator que irá aliviar ou compensar o sofrimento.

A exposição do estresse pode ser um fator determinante para a alteração do padrão alimentar, podendo modificar o metabolismo de vários nutrientes, como vitaminas do complexo B, vitamina C, cálcio, magnésio, ferro e zinco. Se o estresse é contínuo, pode trazer problemas imunológicos e endócrinos, podendo ocorrer alterações do perfil lipídico, pressão arterial, e problemas cardiovasculares. Além disso, pode resultar em doenças metabólicas, principalmente obesidade, diabetes e hipertensão.

Diante do exposto, faz-se necessário mais estudos sobre o tema. Além disso, destaca-se a importância do profissional nutricionista e de uma equipe multiprofissional para acompanhamento desses trabalhadores. A nutrição poderá contribuir para a saúde dos funcionários, melhorando sua qualidade de vida, além de evitar que a qualidade ruim da alimentação afete negativamente o rendimento desses trabalhadores.

REFERÊNCIAS

- 1 Viana V. Psicologia, saúde e nutrição: contributo para o estudo do comportamento alimentar. *Aná. Psicológica*. 2002 nov; 20(4): 611-624.
- 2 Silva I, Pais-Ribeiro JL, Cardoso H. Porque comemos o que comemos: determinantes psicossociais da seleção alimentar. *Psic. Saúde & Doenças*. 2008; 9(2): 189-208.
- 3 Silva RM, Goulart CT, Guido LA. Evolução histórica do conceito de estresse. *Rev. Cient. Sena Aires*. 2018; 7(2): 148-156.
- 4 Bauer, ME. Estresse: como ele abala as defesas do corpo?. *Ciência hoje*. 2020 jan-fev; 30(179): 20-25.
- 5 Reis ALPP, Fernandes SRP, Gomes AF. Estresse e fatores psicossociais. *Psicol. cienc. prof*. 2010 dez; 30(4): 712-725.
- 6 Ramos M, Rodrigues MP. Fundamentos básicos da formação do comportamento alimentar [internet]. Porto Alegre; [2019?]. [acesso em 2020 out 1]. Disponível em: <http://www.crn2.org.br/crn2/conteudo/conteudo/sb/comportamentoalimentar.compressed.pdf>.
- 7 Sadir, M, Bignotto, M, Lipp, M. Stress e qualidade de vida: Influência de algumas variáveis pessoais. *Paidéia (Ribeirão Preto)*. 2010; 20 (45): 73 - 81.
- 8 Dias FM, Santos JFC, Abelha L, Lovisi GM. Síndrome do Esgotamento Profissional (burnout) em trabalhadores da indústria de petróleo: uma revisão sistemática. *Rev. bras. saúde ocup*. 2016 set; 41: e11.
- 9 Margis R, Picon P, Cosner AF, Silveira RO. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. *Rev. psiquiatr. Rio Gd. Sul*. 2003 abr; 25 (Supl 1): 65-74.
- 10 Cortez CM, Araújo EA, Ribeiro MV. Transtorno de compulsão alimentar periódico e obesidade. *Arq. Cat. de Med*. 2011; 40(1): 94-102.
- 11 Azevedo AP, Santos CC, Fonseca DC. Transtorno da compulsão alimentar periódica. *Rev. psiquiatr. clín*. 2004; 31(4): 170-172.

12 Ribeiro RP, Ribeiro PHV, Marzialel MHP, Martins MB, Santos MR. Obesidade e estresse entre trabalhadores de diversos setores de produção: uma revisão integrativa. *Acta paul. enferm.* 2011; 24(4): 577-581.

13 D'alencar ER, Lima MMR, Mendonça PML, Custódio IL, D'alencar BP, Lima FET. Ações de educação em saúde no controle do sobrepeso/obesidade no ambiente de trabalho. *Rev. Rene.* 2010; 11 (1): 172-180.

14 Mayer G, Zagrobelny A, Sówek LE, Scremin VTK. A influência do estresse no comportamento alimentar em profissionais da área de enfermagem: uma revisão integrativa. *Rev. Nutr.* 2020; 1(13): 13-24.

15 Souza MPG, Sampaio R, Cavalcante ACM, Arruda SPM, Pinto FJM. Comportamento alimentar e fatores associados em servidores: contribuições para a saúde coletiva. *Rev. Aten. Saúde.* 2020; 18(63): p. 99-109.