

Profissionais de saúde do serviço noturno: hábitos alimentares, causas e consequências

Night shift health professionals: eating habits, causes and consequences

Cristina Fernanda Viana da Silva¹, Tatiana de Souza², Herlander Costa Alegre da Gama Afonso³, Júlio César Santos da Silva⁴, Janaína Maria da Silva Vieira Pacheco⁵

Como citar esse artigo. DA SILVA, C. F. V. DE SOUZA, T. AFONSO, H. C. A. G. DA SILVA, J. C. S. PACHECO, J. M. S. V. Profissionais de saúde do serviço noturno: hábitos alimentares, causas e consequências. **Mosaico - Revista Multidisciplinar de Humanidades**, Vassouras, v. 15, n. 1, p. 256-263, jan./abr. 2024.

Resumo

Esse estudo analisa os fatores que interferem no acesso à alimentação saudável desses colaboradores, a fim de evidenciar os impactos advindos da má alimentação durante a atuação nesse período. Trata-se de uma pesquisa qualitativo-descritiva, o qual foram realizadas buscas na literatura sobre a alimentação e qualidade de vida dos profissionais de saúde, inferidas a partir de entrevistas realizadas por WhatsApp, tendo sido lhes enviado um formulário do Google Forms contendo 10 questões, estruturado de forma aberta e fechada. A maioria dos entrevistados relatou ter aumentado de peso corporal após admissão no trabalho noturno. Conclui-se que a má alimentação prejudica a saúde dos profissionais que atuam em período noturno, sendo urgente a necessidade de se investir no acesso e na mudança dos hábitos alimentares desses trabalhadores.

Palavras-chave: Hábitos alimentares; Profissionais de saúde; Qualidade de vida; Trabalho noturno.



Abstract

This study aims to analyze the factors that interfere in the access to healthy food of these employees, as well as to highlight the impacts arising from poor diet during the work in this period. The study presents itself as a descriptive qualitative, which searches were carried out in the literature on food and quality of life of health professionals. These workers were interviewed and received a Google Forms form via WhatsApp containing 10 questions structured in an open and closed way. The majority of interviewees reported having increased body weight after starting night work. Thus, one can see the influence of poor diet on the health of professionals who work at night, as well as the need to invest in access so that they can be changing your habits.

Keywords: Eating habits; Health professionals; Quality of life; Night work.

Nota da Editora. Os artigos publicados na Revista Mosaico são de responsabilidade de seus autores. As informações neles contidas, bem como as opiniões emitidas, não representam pontos de vista da Universidade de Vassouras ou de suas Revistas.

Introdução

Atualmente, são visíveis os impactos provocados em alguns grupos de pessoas em função de uma alimentação desregulada, e quando o assunto se refere aos profissionais de saúde, não é diferente. O próprio sistema de saúde pode ser uma das ferramentas fundamentais para auxiliar na educação alimentar desses trabalhadores, juntamente com as ações de vigilância de riscos para tornar melhor as condições laborais (Alberdi; Begiristain-Zubillaga, 2021).

Recentemente, foi realizada uma pesquisa que demonstrou a influência da alimentação no estado

Afiliação dos autores:

¹Mestranda do curso de pós-graduação em Desenvolvimento Regional e Sistemas Produtivos, disciplina- Empreendedorismo e Desenvolvimento- do Centro Federal de Ensino Tecnológico Celso Suckow da Fonseca- Nova Iguaçu-Rio de Janeiro,Brasil.

²Mestre em Desenvolvimento Regional e Sistemas Produtivos do Centro Federal de Ensino Tecnológico Celso Suckow da Fonseca- Nova Iguaçu-Rio de Janeiro, Brasil.

³Doutor e Professor do curso de pós-graduação em Desenvolvimento Regional e Sistemas Produtivos, disciplina- Empreendedorismo e Desenvolvimento- do Centro Federal de Ensino Tecnológico Celso Suckow da Fonseca- Nova Iguaçu-Rio de Janeiro,Brasil.

⁴Doutor e Orientador do curso de pós-graduação em Desenvolvimento Regional e Sistemas Produtivos do Centro Federal de Ensino Tecnológico Celso Suckow da Fonseca- Nova Iguaçu-Rio de Janeiro,Brasil.

⁵Mestranda do curso de pós-graduação em Desenvolvimento Regional e Sistemas Produtivos, disciplina- Empreendedorismo e Desenvolvimento- do Centro Federal de Ensino Tecnológico Celso Suckow da Fonseca- Nova Iguaçu-Rio de Janeiro,Brasil.

Email de correspondência: crisferviana@hotmail.com

Recebido em: 14/06/2023. Aceito em: 01/03/2024.

mental das pessoas. Com o resultado, observou-se que uma alimentação balanceada promove a qualidade de vida, inclusive de quem sofre de várias patologias, como as psíquicas. O consumo de alimentos, como frutas e legumes, indicou forte relação com a felicidade após a análise desse estudo (Brennstuhl; Martgnom; Tarquínio, 2021).

Alguns fatores ambientais, como a facilidade de acesso a alimentos com alto rendimento energético (batata frita, hambúrgueres, doces) podem induzir o consumo excessivo de gorduras. Porém, o estilo de vida é considerado como um fator individual de livre escolha, podendo determinar hábitos que podem ou não causar efeitos deletérios à saúde (Almiron-Roig *et al.*, 2018).

Tais efeitos estão sendo influenciados devido a grandes mudanças do estilo de vida, por isso, há a necessidade de esforços para reverter o crescimento da subnutrição em profissionais de saúde atuantes em períodos noturnos, alcançando, assim, a segurança dos alimentos e a qualidade nutricional, conforme definido pelo Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 2 das Nações Unidas: alcançar a segurança alimentar e melhoria da nutrição e suas metas componentes (Vogliano *et al.*, 2021).

Dentre esses esforços, destacam-se novas abordagens acerca das relações entre saúde e trabalho, com ênfase em promoção da saúde do trabalhador em períodos noturnos. Dessa forma, os programas de promoção da saúde no ambiente laboral foram avaliados por intermédio de um estudo a fim de avaliar a sua eficácia. Como resultado, 98% dos programas apresentaram-se inseridos na geração de bem-estar, sendo que a maioria deles de forma positiva, por demonstrarem a redução do peso corporal, pressão arterial, nível de colesterol, glicemia, e, assim, elevando o nível de confiança e o consumo de alimentos saudáveis (Abreu; Borges; Queiroz, 2020).

Há evidências epidemiológicas sobre contribuições relativas de dietas ricas em alimentos vegetais, cuja recomendação tem como objetivo melhorar esses dados citados anteriormente, e conseqüentemente a redução de riscos de doenças cardiometabólicas devido à forte evidência de que frutas, vegetais, legumes, grãos inteiros, nozes e sementes são protetores. Também estão incluídos outros alimentos saudáveis que incluem fontes animais, como carnes magras não processadas e ovos em quantidades adequadas (Petersen *et al.*, 2017).

Uma das melhores maneiras de garantir a qualidade de vida para profissionais que exercem atividades laborais à noite, é fornecer uma alimentação saudável, a qual deve ser balanceada, pois cada nutriente exerce um papel fundamental para o desenvolvimento físico e mental daquele que o consome. Diante disso, destaca-se uma relevância ampla para essa definição, tendo em vista uma abrangência de um contexto amplo que envolve o autocuidado, o status socioeconômico e deleite físico, espiritual e mental (Ribeiro *et al.*, 2021).

Conceitua-se o trabalho, um fenômeno na vida das pessoas e no desenvolvimento das sociedades, o que contribui na construção e transformação do mundo em que se vive, além de influenciar na vida desse grupo que constitui a sociedade. Na legislação brasileira, o trabalho noturno (TN) é aquele que compreende o horário de 22 horas de um dia até 5 horas do dia subsequente. A escala de horário de serviço da enfermagem geralmente está organizada, na maioria das instituições hospitalares, em turnos de 12 horas diurnas, e 12 horas noturnas (Veiga; Fernandes; Paiva, 2013).

O significado de trabalho na Enfermagem abrange colaboradores que prestam seus serviços nas 24 horas durante todos os dias da semana de forma ininterrupta, e essa divisão de serviço por turno se faz necessária a fim de organizar a continuidade da prestação dos cuidados. Logo, esses colaboradores são submetidos ao serviço diurno e noturno, o que, atrelados à má alimentação, podem gerar um estresse (manifestação inerente a uma determinada doença formada por sinais e sintomas mensuráveis que alteram de forma química e estrutural o organismo do indivíduo diante de ameaças externas), resultando em alteração do humor, sono, provocando estresse ocupacional e conseqüentemente impactos na economia (Bezerra *et al.*, 2018).

Apesar disso, a perda da sincronização do ritmo circadiano associa-se aos trabalhos noturnos, sem contar que alguns especialistas defendem que a alteração de um hormônio denominado leptina, o qual

está relacionado com certo grau de adiposidade, e os hormônios melatonina e cortisol são desregulados em trabalhadores noturnos. Sendo assim, essas desordens hormonais juntamente com os impactos sociais do serviço noturno, apresentam uma carência no que diz respeito a implementações de mudanças para uma cultura prevencionista que pode estar direcionada à alimentação saudável (Mauro *et al.*, 2019).

Tal prevenção pode ser viável a partir de ferramentas auxiliaadoras para promover a alimentação saudável, a qual é uma diretriz da Política Nacional de Alimentação e Nutrição, além de ser uma das prioridades para a segurança alimentar e nutricional dos brasileiros. Assim, para orientar na escolha de hábitos adequados de alimentação saudável, o Ministério da Saúde disponibilizou um guia, o qual poderá nortear esses trabalhadores, a fim de evitar prejuízos advindos da má alimentação, desnutrição, anemia, hipovitaminose A obesidade, diabetes e hipertensão (Brasil, 2021).

Todavia, mesmo os profissionais de saúde sendo os conhecedores e multiplicadores de informações sobre estilo de vida, hábitos saudáveis e prevenção de doenças, ainda existem dificuldades para eles em manter esses comportamentos, o que resulta em sedentarismo, aumento de peso e o aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Dentre esses desajustes, pode-se incluir o acesso à alimentos saudáveis durante a noite, seja pela oferta, seja pelo dispêndio (Schumann *et al.*, 2018).

Outros fatores também acabam afetando o bom desempenho das atividades diárias, interferindo assim, na alimentação saudável, como exemplos a falta de tempo para preparação dos próprios alimentos e a questão financeira. Por isso, tais cuidados básicos com a saúde acabam sendo afetados, ainda que presente a vontade de mudança de hábitos alimentares por parte dos trabalhadores da saúde atuantes no período noturno, o que evidencia que não é somente o processo educativo de escolhas alimentares que podem colaborar no ajuste destes hábitos alimentares benéficos (Claro *et al.*, 2016).

Nesse sentido, pensa-se em acesso a uma alimentação economicamente justa e acessível, em proporcionar uma alimentação saudável e adequada como direito humano fundamental, e na necessidade de desenvolvimento de políticas que não sejam apenas promotoras do incentivo básico desses alimentos, mas que também facilitem o seu acesso em todos os aspectos (Martinelli; Cavalli, 2019).

Sendo assim, a fim de garantir o acesso permanente e regular, de forma socialmente justa; adequar aos aspectos biológicos e sociais do trabalhador, a alimentação adequada e saudável, entendida como o direito humano básico, deve estar de acordo com as necessidades alimentares especiais, ser referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; ser acessível do ponto de vista físico e financeiro; ser harmônica em relação à quantidade e qualidade, atendendo aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer, e estar baseado em práticas produtivas adequadas e sustentáveis (Brasil, 2016).

Foi realizado um estudo o qual demonstrou que a literatura aponta um descompasso entre os objetivos do Programa de Alimentação do Trabalhador (através de ações de promoção à saúde visando hábitos saudáveis bem como a manutenção do peso saudável reduzindo assim, a taxa de absenteísmo) e o aumento dos índices de excesso de peso e comorbidade entre trabalhadores (Guilherme *et al.*, 2020).

São diversos os motivos que trabalhadores de períodos noturnos, especialmente os da área da saúde, optam pela ingestão de determinados grupos alimentares ricos em sódio, gordura e açúcares. Maus hábitos alimentares podem levar a uma maior possibilidade do aumento do índice de massa corporal e de DCNT, o que leva a determinadas incapacidades e ao absenteísmo. Evitar essas práticas pode contribuir para diminuir a ausência no trabalho. Além disso, a partir da prática de alimentação saudável é possível aumentar a disposição e motivação na atividade laboral, e conseqüentemente a produtividade no local de trabalho (Santos; Silva, 2019).

Este estudo tem como finalidade pesquisar como são os hábitos alimentares dos profissionais de saúde que atuam no período noturno, bem como são os fatores relacionados a tais práticas.

Metodologia

O estudo apresenta-se como qualitativo descritivo, e analisa profissionais de saúde que atuam no TN (Turno Noturno) em relação aos seus hábitos alimentares, bem como os fatores que interferem sobre eles. Foram realizadas buscas na literatura sobre a alimentação e qualidade de vida dos profissionais de saúde a partir da base de dados *Web of Science*, *Scielo* e no site do Ministério da Saúde. Posteriormente, foi aplicado aos profissionais de saúde, que exercem atividades laborais à noite, um questionário usando o *Google Forms*, uma ferramenta tecnológica que facilita gerenciar formulários e questionários (Monteiro; Santos, 2019) entre os dias 29 de novembro até o dia 12 de dezembro de 2021, contendo 10 questões divididas entre abertas e fechadas, com a vantagem de permitir o anonimato, sendo as nove primeiras (por motivo de conveniência) selecionadas como perguntas de respostas obrigatórias.

Foram realizadas as seguintes perguntas: profissão, sexo, idade, se possui filhos/dependentes, aumento de peso corporal após admissão no serviço noturno, setor de atuação, presença de DCNT, hábitos alimentares durante o plantão noturno, percepção em relação ao acesso à alimentos saudáveis durante esse período e os obstáculos para esse acesso. Anteriormente, foram fornecidas informações sobre a pesquisa para esses participantes, bem como consentimento livre e esclarecido, bem como a submissão ao Comitê de Ética e Pesquisa da Instituição de Ensino.

Ao realizar o estudo, foi utilizada a técnica *snowball* (bola de neve) e o aproveitamento de uma rede social dos entrevistados, o que forneceu às pesquisadoras um conjunto de contatos, com a vantagem de não necessitar da presença física das estudosas. Foram fornecidas informações sobre a pesquisa, bem como um arquivo do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE.

A amostra *snowball*, também conhecida como amostra em bola de neve, é uma técnica de amostragem, na qual são usadas redes de referência o que torna própria para pesquisas em grupos de acesso difícil ou, quando o assunto trata de temas mais privados. Ela permite que seja alcançada uma população pouco conhecida ou de difícil acesso, e se destaca em pesquisas que optam por amostras não probabilísticas (Bockorni; Gomes, 2021).

Foram encaminhadas mensagens de convite para participar da pesquisa, juntamente com um link de acesso ao instrumento de coleta, através do aplicativo denominado WhatsApp, o que incluindo profissionais de Saúde que atuam em período noturno, obtendo-se 44 respostas, sendo usadas 42 para a composição dessa pesquisa. Os profissionais que foram entrevistados atuam em setores de assistência à saúde, e as perguntas foram repassadas para esses moradores do Estado do Rio de Janeiro.

Como critério de inclusão considerou-se ser o entrevistado profissional da Saúde atuante em escala de serviço noturno. Como exclusão, os que não responderam a todas as perguntas que compuseram o questionário e estagiários.

O *Google Forms* possibilita que sejam dadas respostas discursivas, as quais foram introduzidas referente às seguintes perguntas: hábitos alimentares durante o serviço noturno, percepção em relação ao acesso a alimentos saudáveis, bem como os obstáculos enfrentados para obter esse acesso.

A pesquisa central foi autorizada pelo Comitê de Ética em Pesquisa CAAE: 53984716.0.0000.5254 Parecer: 1.615.195, o qual respeita os princípios da autonomia, não maleficência, beneficência, justiça e equidade, segundo a Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, a qual dispõe sobre pesquisas envolvendo seres humanos. Para analisar os dados, foi utilizada a técnica de Análise de Correspondência Múltipla (ACM). Denomina-se análise de correspondências múltiplas uma técnica de análise de dados a qual é usada para descrever, explorar, sumarizar e visualizar as informações que estão introduzidas em uma tabela de dados. Ademais, essa base de dados, geralmente, é obtida através da aplicação de questionários estruturados (Bertoncelo, 2022).

Resultados e Discussão

Analisando os resultados desse estudo, observa-se inicialmente a profissão dos entrevistados que atuam na área da Saúde, bem como o sexo, idade e possuir filhos dependentes. As categorias apresentadas foram: Técnicos de Enfermagem, representando 63,6%; Enfermeiros, 25%; Médicos, 6,8%; e 4,6%, outros. A maioria foi do sexo feminino (72,7%), e apenas 27,3 % masculino, divididos em idade superior a 18 anos da seguinte forma: 59,1% de 18 a 30 anos; 27,3 % de 31 a 40 anos; e 13,6% acima de 40 anos. Vale considerar que a maioria dos profissionais que compõem a assistência é composta por Técnicos de Enfermagem. Responderam ter filhos/dependentes 59,1%; e 40,9%, não.

Pode-se notar que a maior parte dos entrevistados é composta por Técnicos de Enfermagem, pois é a classe que mais compõe a equipe de Saúde. Os 4,6% dos outros profissionais referem-se a profissionais da Saúde como Fisioterapeutas e Psicólogos.

Foi incluído o questionamento acerca de esses trabalhadores terem filhos, justificando-se por ser um dos fatores que pode reduzir o tempo para compra e preparo de alimentos mais adequados para a manutenção de hábitos alimentares saudáveis.

Sobre o aumento de peso corporal após a admissão no TN, 84,1% responderam sim, e 15,9% responderam não ter apresentado esse ganho.

A respeito do ganho ponderal, Mauro *et al.* (2019) apontam que trabalhadores que atuam no período noturno apresentam um descontrole hormonal, e que este descontrole pode estar relacionado com a adiposidade.

Vale ressaltar, que Santos e Silva (2019), em sua pesquisa, trabalhadores do TN, ao optarem por alimentos ricos em sódio, gordura e açúcares, levam a uma possibilidade maior do aumento do índice de massa corporal, bem como o de DCNT. A afirmativa também é reforçada por Visser; Hutter; Haisma (2016), ao associar a alimentação não balanceada à obesidade, doenças cardiovasculares e diabetes.

Os setores de atuação dos colaboradores para a pesquisa são: Atendimento Pré-Hospitalar, Centro de Terapia Intensiva (CTI), Clínica Médica, Emergências e Terapia Intensiva, Docentes e outros, sendo a maioria ocupando áreas de Terapia Intensiva. Percebe-se que a maioria dos entrevistados ocupa o setor de terapia intensiva, o qual é considerado um local de grande potencial de estresse. Conforme Bezerra *et al.* (2018), agentes estressores externos podem ser nocivos à saúde, e atrelados a uma má alimentação corrobora para a deflagração de DCNT.

Ao questionar sobre as DCNT, as respostas foram: 31,8% hipertensão, 11,4% o distúrbio de ansiedade, 6,8% o hipotireoidismo e 4,5% hipercolesterolemia e 45,5% para outros, (destaca-se que ao inserir “outros” além de outras doenças, a ausência delas).

Nessa perspectiva, Santos e Silva (2019) relatam a importância dos hábitos alimentares saudáveis e de uma dieta hipolipídica e hipossódica, pois a ingestão excessiva de alimentos ricos em sal e gordura possibilitam o aumento do índice de massa corporal e a incidência de DCNT.

Atenta-se para ausência de respostas relacionadas à opção “depressão”, e que Brennstuhl *et al.* (2021), em seus estudos, demonstra a influência da alimentação no estado mental das pessoas.

Acerca dos hábitos alimentares durante o TN, as respostas deram-se da seguinte forma: 31,8% relataram levar seus alimentos preparados de forma equilibrada, 29,5% não levam e compram de acordo com a disponibilidade do local, 27,3% não levam e compram de acordo com a própria situação financeira, 9,1% compram o que for acessível, porém pobres em nutrientes, e 27,3% não levam e compram bons alimentos. Destaca-se que a alimentação adequada e saudável é um direito humano básico, e que a Portaria 1.264 de 07 de julho de 2016 (Brasil, 2016), além disso, defende a sua acessibilidade do ponto de vista físico e financeiro.

Os entrevistados apontam a facilidade de acesso a *fastfood*, a dificuldade de acesso à alimentos saudáveis, e a grande dificuldade, de forma geral, em obter esses alimentos para venda durante o período

noturno:

“A falta de cultura, o vício em fastfood”.

“A falta de opção. A maioria dos restaurantes que vendem refeições estão abertos têm preços mais elevados”.

“Muitos estabelecimentos não fornecem à noite”.

Esses são fatores defendidos por Almiron-Roig et al. (2018), os quais podem induzir ao consumo excessivo de gorduras, e juntamente com outros, resultar em efeitos maléficos à saúde.

Por último, ao indagar sobre os obstáculos enfrentados por esses trabalhadores participantes da pesquisa para o acesso à alimentação saudável durante seus horários de serviço, destacam-se os seguintes relatos:

“De um local para armazenamento e realização das refeições possibilitando e facilitando que os funcionários tragam suas refeições de casa. Normalmente dispomos do que é oferecido no entorno da unidade o que dificilmente nos permite comer corretamente, principalmente à noite, o que nos obriga a recorrer a fastfood na maioria das vezes.”.

“Pouca oferta de alimentos saudáveis e alto custo”.

“Valores de alimentação são altos, não temos muitas opções próximas ao trabalho, maus hábitos alimentares dos profissionais”.

“Pouca disponibilidade, dificuldades de encontrar esses alimentos próximo ao local de trabalho, alto custo financeiro de uma boa alimentação e hábitos por parte dos profissionais”.

Percebe-se que as respostas referentes a dificuldades para se manter um bom hábito de alimentação saudável durante a realização de práticas laborais no serviço noturno, incluem a falta de tempo, o cansaço, o valor alto, a cultura, a facilidade de acesso a *fastfood* e a falta de opção. Segundo Claro et al. (2016), esses são os fatores que afetam os cuidados com a saúde ao se referir a hábitos alimentares.

A falta de opção de escolha de alimentos saudáveis no momento de compra foi mencionada com mais frequência, seguida de valores dispendiosos.

A relação com o alto custo é ratificada por Schumann (2018) e Cavalli (2019), ao reforçarem a dificuldade de aquisição de bons hábitos alimentares. A alimentação economicamente justa e acessível é um direito humano fundamental (Cavalli, 2019).

Conclusão

Conforme os estudos que foram realizados nessa pesquisa, percebe-se a significância dos hábitos de uma alimentação saudável, nesse caso, para os profissionais de saúde que trabalham durante o turno

noturno, pois tal período laboral associado à alimentação desregulada demonstra impactos negativos sobre a vida desses trabalhadores.

Muitos desses profissionais possuem mais de um emprego, e com a facilidade de acesso a alimentos gordurosos, ricos em sódio, açúcares e industrializados. A falta de tempo para a preparação de seus alimentos torna a aquisição de hábitos alimentares saudáveis mais difíceis e o cansaço, o que aumenta a possibilidade de desenvolver uma DCNT. Outros fatores envolvem a oferta, no que se refere à qualidade de alimentos, e valores inacessíveis. Durante esse turno, há dificuldade para se obter bons alimentos, como frutas, verduras e legumes. O local para armazenamento, bem como o preparo dos alimentos também apresentam influência.

Alguns fatores, tanto individuais, como ambientais, interferem na aquisição de hábitos de alimentação saudável desse trabalhador. Logo, a promoção da saúde é afetada pelo cansaço, falta de tempo, alto custo e a falta de opção.

Dessa forma, como resultado observa-se um grande impacto negativo advindo da soma de atividades laborais desenvolvidas em um período, cuja condição fisiológica é afetada por ausência do sono, e uma alimentação pobre em nutrientes, o que pode gerar mais prejuízo à saúde.

Esse estudo, além de contribuir para análises que determinam a dificuldade que os profissionais de Saúde atuantes no TN encontram para ter acesso à alimentos saudáveis, incentiva futuros estudos sobre a possibilidade de empreender e fornecer alimentação saudável para esses e outros profissionais, servindo assim, como um processo de desenvolvimento, pois estará sendo um meio de promover a saúde desses trabalhadores, evitando DCNT e, conseqüentemente, reduzindo o absenteísmo. O reflexo econômico, por conseguinte, será o estímulo de um micronegócio no ramo da alimentação saudável e geração de renda em torno, ou nas unidades de saúde com possibilidade de extensão para trabalhadores de outras classes.

Referências

- ABREU, M.; BORGES, E.; QUIROZ, C. Eficácia dos programas de promoção da saúde no trabalho: revisão integrativa. *Revista Rol de Enfermaria*, v. 43, ed. 1, p. 322-334, 2020. Disponível em: <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/31461/1/322-334.pdf>. Acesso em: 23 fev. 2024.
- ALBERDI, G.; BEGIRISTAIN- ZUBILLAGA, M. The Promotion of Sustainable Diets in the Healthcare System and Implications for Health Professionals: A Scoping Review. *Nutrients*, v.03 n.747, p.01-14,2021. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/13/3/747>. Acesso em: 23 fev. 2024.
- ALMIRON-ROIG, E. et al. Research into food portion size: methodological aspects and applications. *Food and Functions*, v. 9, n. 2, p. 715-739, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29219156/>. Acesso em: 23 fev. 2024.
- BERTONCELO, E. Construindo espaços relacionais com a análise de correspondências múltiplas: aplicações nas ciências sociais. Brasília: Enap, 2022. 143 p.: il. Disponível em: https://repositorio.enap.gov.br/bitstream/1/7253/1/Bertoncelo_completo_20220822.pdf. Acesso em: 25 fev. 2024.
- BEZERRA, C. M. B. et al. Prevalência do estresse e síndrome de burnout em enfermeiros no trabalho hospitalar em turnos. *Revista Mineira de Enfermagem*, v. 23, e-1232, 2019. Disponível em http://www.revenf.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-27622019000100276&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 23 fev. 2024.
- BOCKORNI, B.R.S.; GOMES, A.F. A amostragem em snowball (bola de neve) em uma pesquisa qualitativa no campo da administração. *Revista de Ciências Empresariais da UNIPAR, Umuarama*, v. 22, n. 1, p.105-117, 2021. Disponível em: <https://revistas.unipar.br/index.php/empresarial/article/view/8346>. Acesso em: 23 fev. 2024.
- BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p.: il. Atualizado em 29 jul. 2021. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/publicacoes-parapromocao-a-saude/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf/view. Acesso em: 23 fev. 2024.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria 1.264 de 7 de julho de 2016. Dispõe sobre as ações de Promoção da

Alimentação Adequada e Saudável nos Ambientes de Trabalho, a serem adotadas como referência nas ações de promoção da saúde e qualidade de vida no trabalho no âmbito do Ministério da Saúde e entidades vinculadas. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2016/prt1274_11_07_2016.html. Acesso em 23 fev. 2024.

BRENNSTUHL, M.; MARTGNOM, S.; TARQUÍNIO, C. Alimentation et santé mentale : l'alimentation comme voie vers le bonheur? *Nutrition clinique et Métabolisme*, v. 35, n. 3, p. 168-183, 2021. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0985056221001394>. Acesso em: 23 fev. 2024.

CLARO, R. M. et al. Preços dos alimentos no Brasil: prefira preparações culinárias a alimentos ultra processados. *Caderno de saúde pública* v.32, n. 8, p. e00104715, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/ZFnnYXybrMfLXMTL7dthckw/?lang=pt>. Acesso em: 23 fev. 2024.

GUILHERME, R. C. et al. Alimentação do trabalhador: uma avaliação em indústrias no nordeste do Brasil. *Ciência e Saúde Coletiva*, v. 25, n. 10, p. 4013-4020, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.org/ar/ticle/csc/2020.v25n10/4013-4020/>. Acesso em: 23 fev. 2024.

MARTINELLI, S. S.; CAVALLI, S. B. Alimentação saudável e sustentável: uma revisão narrativa sobre desafios e perspectivas. *Ciência e Saúde Coletiva*, v. 24, n.11, p. 4251 – 4262, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/z76hs5QXmyTVZDdBDJXHTwz/abstract/?lang=pt>. Acesso em 23 fev. 2024.

MAURO, M. Y. C. et al. Trabalho Noturno e alterações autopercebidas pelos profissionais de enfermagem. *Revista Enfermagem UERJ*, v. 27, p.e31273, 2019. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/enfermagemuerj/article/view/31273>. Acesso em: 23 fev. 2024.

MONTEIRO, R. L. S. G.; SANTOS, D. S. A utilização da ferramenta Google Forms como instrumento de avaliação do ensino na escola superior de Guerra. *Revista Carioca de Ciência, Tecnologia e Educação*, v.2, n. 2, p. 27-38, 2020. Disponível em: <https://recite.unicarioca.edu.br/rccte/index.php/rccte/article/view/72>. Acesso em: 23 fev. 2024

PETERSEN, K. S et al. Padrões alimentares saudáveis para a prevenção de doenças cardiometabólicas: o papel dos alimentos à base de plantas e produtos animais. *Current Developments in Nutrition*, v. 1, ed. 12, 2017. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5998795/>. Acesso em: 23 fev. 2024.

RIBEIRO, E. S. et al. *Enfermería Global*, v. 20, n. 63, p.475-488, 2021. Disponível em: https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v20n63/pt_1695-6141-eg-20-63-461.pdf. Acesso em: 23 fev. 2024.

SANTOS, C. R. dos; SILVA, M. C. das. Relação entre restrição do sono e escolhas alimentares de trabalhadores noturnos. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição). Faculdade de Ciências da Educação em Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2019. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/prefix/13461>. Acesso em: 23 fev. 2024.

SCHUMANN K. M. et al. Avaliação dos hábitos de vida e alimentares dos profissionais da saúde de um hospital do sul do Brasil. *Revista Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, ed.4, v. 38, p. 204-208, 2018. Disponível em: <https://revista.nutricion.org/PDF/KRUGER.pdf>. Acesso em: 23 fev. 2024.

VEIGA, K. C. G.; FERNANDES, J. D.; PAIVA, M. S. Análise fatorial de correspondência das representações sociais sobre o trabalho noturno da enfermeira. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 66, n. 1, p. 18-24, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/jjbwvjKnJSGWHmVBsfwxNjp/#>. Acesso em: 23 fev. 2024.

VISSER, S. S.; HUTTER, U.; HAISMA, H. Building a framework for theory-based ethnographies for studying intergenerational family food practices. *Appetite*, v.97, p. 49-57, 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26593100/>. Acesso em: 23 fev. 2024.

VOGLIANO, C. et al. Progress towards SDG2: Zero Hunger in Malaysia a state of data scoping review. *Global Food Security*, v.29, 100519, 2021. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2211912421000298?via%3Dihub>. Acesso em: 23 fev. 2024.