



CENTRO UNIVERSITÁRIO PARAÍSO – UNIFAP
BACHARELADO EM NUTRIÇÃO

MARIA EDILENE ALVES DA SILVA

**HÁBITOS ALIMENTARES DE PLANTONISTAS DA ÁREA DA SAÚDE: UMA
REVISÃO INTEGRATIVA**

JUAZEIRO DO NORTE – CE
2022

MARIA EDILENE ALVES DA SILVA

**HÁBITOS ALIMENTARES DE PLANTONISTAS DA ÁREA DA SAÚDE: UMA
REVISÃO INTEGRATIVA**

Defesa do Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Nutrição, para obtenção
de grau do Centro Universitário Paraíso.

Orientador (a): Dra. Maria Misrelma Moura Bessa.

JUAZEIRO DO NORTE – CE

2022

MARIA EDILENE ALVES DA SILVA

**HÁBITOS ALIMENTARES DE PLANTONISTAS DA ÁREA DA SAÚDE: UMA
REVISÃO INTEGRATIVA**

Defesa do Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Nutrição, para obtenção
de grau do Centro Universitário Paraíso.

Aprovado em: ____/____/____

Banca Examinadora:

Presidente – Dra. Maria Misrelma Moura Bessa - UNIFAP

Examinador 1 – Ma. Ana Cibelle Pereira Sousa - UNIFAP

Examinador 2 – Ma. Ludmila Araújo Rodrigues Lima – UNIFAP

AGRADECIMENTOS

A Deus em primeiro lugar que me manteve firme e forte durante minha trajetória e me fez chegar até aqui, aos meus pais Helena e Geraldo por sempre estarem ao meu lado em todos os momentos da minha vida, a minha orientadora Dra. Maria Misrelma Moura Bessa por toda paciência e dedicação e aos meus colegas futuros nutricionistas Aiane, Antonino, Adrielly, Erisvania e Felipe por todo aprendizado durante a graduação.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 – Fluxograma Pag. 20

Quadro 1 – Quadro de Resultados..... Pag. 21

SUMÁRIO

CAPÍTULO I

1 INTRODUÇÃO	6
2 REFERENCIAL TEÓRICO	8
2.1 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM AMBIENTE DE TRABALHO	8
2.2 A INFLUÊNCIA DO COMER FORA DE CASA	9
2.3 ROTINA DE PLANTÃO E CICLO CIRCADIANO	11
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	13

CAPÍTULO II

1 INTRODUÇÃO	17
2 METODOLOGIA	18
2.1 TIPO DE PESQUISA	18
2.2 DELIMITAÇÃO DA PESQUISA	18
2.3 ESTRATÉGIAS DE BUSCA	18
2.4 CRITÉRIOS PARA SELECIONAR OS ARTIGOS	19
3 RESULTADOS	20
4 DISCUSSÃO	22
5 CONCLUSÃO	23
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	24

CAPÍTULO I

1 INTRODUÇÃO

Buscar por alimentação saudável no ambiente de trabalho vem se tornando cada dia mais difícil uma vez que, ao passar mais tempo no local de trabalho, os funcionários apresentam um maior gasto energético durante o dia que se reflete em um consumo mais elevado de calorias durante a jornada de trabalho. Existem alguns fatores que podem contribuir para a má alimentação como, o local onde se realiza as refeições, os fatores sociais dos funcionários, o cargo ocupado pelo mesmo, assim como também o ambiente externo nas proximidades que oferecem uma infinidade de alimentos industrializados, estes que após o consumo contínuo, podem ser prejudiciais à saúde (CLOHESSY et al., 2019).

No Brasil o padrão alimentar da população vem sofrendo modificações com o passar dos anos, a alimentação da população vem sendo substituída por alimentação feita fora de casa em detrimento de refeições caseiras. Comumente as refeições preparadas fora de casa utilizam alimentos industrializados e ultra processados, fato preocupante pois, o aumento do consumo destes alimentos pode resultar em consequências futuras em todas as idades, repercussões prejudiciais à saúde como aumento da obesidade e as doenças cardiovasculares (MOREIRA et al., 2014).

A obesidade e as doenças cardiovasculares se tratam de doenças não transmissíveis onde ambas surgem devido ao acúmulo de gordura corporal resultando na obstrução de vasos sanguíneos e representam um alto índice de mortalidade na população e que mais afetam todo mundo, principalmente profissionais que exercem sua respectiva função no horário noturno. Existem alguns fatores que contribuem para o aumento de sobrepeso no ambiente de trabalho, onde os riscos podem ser identificados através do IMC (índice de massa corpórea), de algumas queixas fisiológicas e estilo de vida (TECCO, 2020).

Os profissionais da saúde que trabalham em plantões noturnos têm maiores complicações em relação ao sono do que os profissionais do turno diurno, esses tem facilidade em apresentar algumas características tais como a fadiga e distúrbios do sono, pelo curto intervalo de repouso durante a jornada de trabalho noturna, onde o profissional não consegue de certa forma descansar como deveria, resultando numa má recuperação pós-plantão que pode afetar suas atividades de lazer fora do ambiente de trabalho (COSTA, 2010).

As repercussões mencionadas ocorrem pela alteração do ritmo circadiano, que se trata do ritmo biológico controlado pelo núcleo supraquiasmático presente no hipotálamo e regula, de uma forma rítmica ao longo de vinte e quatro horas, todos os processos homeostáticos dos seres vivos (MARCOS, 2012). Neste ciclo, o organismo tenta se adaptar do meio interno para o ambiente externo, o mesmo possui sensibilidade há fatores ambientais e quando se é afetado pode ocasionar algumas alterações hormonais no organismo do indivíduo, e requer tempo para que essas alterações sejam reguladas (SUWAZONO, 2021).

Pesquisas constataram que equipes do plantão noturno apresentaram maiores alterações metabólicas do que as equipes do plantão diurno levando em consideração IMC elevado, medidas antropométricas e resultados que indicavam risco de obesidade como surgimento de algumas doenças crônicas futuras (HUANG et al., 2021).

Diante do exposto, compreendendo a dinâmica envolvida nas mudanças de padrão e as demandas dos plantonistas da saúde, especialmente em escala noturna, cabe a indagação: Os profissionais plantonistas da saúde possuem bons hábitos alimentares?

Tendo em vista que os profissionais da saúde sabem a importância de manter uma alimentação saudável, existem fatores que interferem na hora da escolha desses alimentos como uma extensa jornada de trabalho, por exemplo, tendem a priorizar a praticidade e não a qualidade da alimentação que por muitas vezes também é identificada como baixo custo para o profissional.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. Alimentação saudável em ambiente de trabalho

Alimentos considerados não saudáveis ou industrializados estão sempre acessíveis em todos os tipos de ambientes, inclusive em ambiente de trabalho, possibilitando o aumento e desenvolvimento de algumas doenças, como, por exemplo, obesidade, diabetes dentre outras. Os índices são preocupantes e com isso sentiu-se a necessidade de implantação de medidas públicas que pudessem reduzir e melhorar os padrões alimentares daquela população, dentre eles podemos destacar a acessibilidade dos alimentos naturais em locais públicos levando em consideração pessoas com vulnerabilidade social e que podem apresentar riscos de desnutrição (RAINE et al., 2018).

Os padrões alimentares dos indivíduos envolvem diversos fatores, como, sua cultura, questão econômica dentre outros, que podem modificar e afetar sua forma de se alimentar sendo ela positiva ou negativa. Mediante a evolução e crescimento de agropecuárias e indústrias no ramo alimentício, destaca-se a variedade de alimentos no mercado sendo classificados em alimentos *in natura* e ultraprocessados no qual se tem uma preferência maior pelos ultras processados, fator que influencia as pessoas a optar pela alimentação fora de casa (LIMA et al.,2019).

Há algum tempo observa-se o aumento de uma ingestão alimentar inadequada no qual atualmente é um problema mundial de saúde, facilitando a aparição de doenças não transmissíveis, isso é o resultado das mudanças no estilo de vida das pessoas como também ao consumo desacerbado de alimentos industrializados. Embora o Brasil apresente uma diversidade em pratos culinários, existe uma troca entre alimentos *in natura* pelos industrializados, opções nas quais deixam um prejuízo na sociedade (VASCONCELLOS et al.,2019).

Devido ao crescimento das indústrias alimentícias, existe um aumento considerável do consumo de alimentos ultraprocessados, principalmente pela classe trabalhadora. Esses tipos de alimentos são preparados pela indústria com alguns tipos de aditivos, como, por exemplo, o açúcar, corante, sal e etc. O novo padrão alimentar trouxe alguns malefícios que são prejudiciais à saúde da população, como o surgimento de doenças, assim como é o principal responsável pelo aumento de peso nos últimos anos (OLIVEIRA et al., 2020).

Existem alternativas para melhorias em relação a implantação de dietas saudáveis embora tenha alguns desafios como, o jantar fora de casa, pois ele ressalta algumas soluções, tais como, a acessibilidade de valores oferecida pelos vendedores, melhoria de determinado local de refeição e a promoção a saúde voltada para uma boa alimentação que é de suma importância em todos os ciclos de vida e que também pode ser implantada nas empresas e nos demais ambientes comerciais (KUWATA 2020).

As equipes de profissionais da saúde são os principais mensageiros da importância de uma boa alimentação para melhoria do estilo de vida das pessoas, porém deixam a desejar quando se fala em qualidade alimentar própria pois observa-se que estes apresentam resistência e baixa ingestão de alimentos saudáveis como frutas, legumes e sucos naturais e tem um elevado consumo de alimentos que contenham óleos e gorduras, nota-se também a ausência da prática de atividade física que são fatores preocupantes e que aumentam o surgimento de doenças resultantes de hábitos alimentares inadequados e que aumentam as taxas de mortalidade no mundo (SCHUMANN, et al., 2018).

2.2. A influência de comer fora de casa

Existe um aumento considerável em relação a alimentação fora do lar e com isso, o surgimento de várias empresas no mercado de trabalho. Pesquisas demonstram uma porcentagem elevada na procura das pessoas pelos fast-foods que são uma classe de alimentos industrializados caracterizadas pelo alto teor de sódio e gorduras. Esse tipo de alimentação vem causando inúmeras consequências para a população, como, o surgimento de doenças, desenvolvimento de obesidade e doenças que acomete todas as faixas etárias do ciclo de vida (BANDONI et al., 2013). Mediante as mudanças em relação a urbanização, surgem alguns fatores que podem atingir a sociedade de forma negativa principalmente em relação a alimentação, no qual existe uma mudança do padrão alimentar onde as pessoas escolhem e substituem a alimentação caseira pela alimentação fora de casa e essa substituição pode ocorrer devido à rotina exaustiva do dia a dia que fazem com o que os indivíduos procurem mais praticidade mesmo sabendo que estes tipos de alimentos não são completos e apresentem, de alguma forma, riscos à saúde (DUARTE; ALMEIDA; MARTINS, 2013).

Sabe-se que a prática de se alimentar fora de casa é um dos fatores que mais contribuem para escolha inadequada dos alimentos, ou seja, alimentos que não possuem nutrientes ou benefícios à saúde e que resultam na facilidade do ganho de peso. Isso ocorre devido expansão e inovação na área alimentícia onde o “alimentar fora do lar” é algo que cresce a cada dia e tem se tornado rotina e de fato se torna preocupante para órgãos da saúde, onde se tem a responsabilidade de reforçar a promoção da saúde como forma de prevenção, mostrar os riscos mediante a má alimentação e suas consequências futuras (CAVALCANTE et al.,2017).

Observa-se o aumento no consumo da alimentação fora do lar principalmente nas áreas urbanas e que resulta na troca do natural pelo processado. Essa população mostra uma melhor condição financeira em relação as áreas rurais, que de certa forma induz um gasto maior com alimentos industrializados, dessa forma, essa mudança no padrão alimentar sofre alterações constantes onde as pessoas dão preferência a alimentos calóricos mesmo sabendo que estes possuem baixa qualidade e menor valor nutricional e que possa ser prejudicial à saúde representada pelo sobrepeso mundial (RGULHO, FISBERG, MARCHIONI, 2014).

Atualmente observa-se grande dificuldade da alimentação domiciliar em família, fato que ocorre de forma rotineira, existindo vários fatores que contribuem para essa separação familiar, como, por exemplo: agendas cheias, rotinas divergentes e distância das grandes cidades. Esse tipo de situação está interligado aos hábitos alimentares e mesmo que a população tenha acesso a informações de boas práticas alimentares, não se observa a ação sendo posta em prática, e em contrapartida existe uma grande procura por estabelecimentos que fornecem comida ou seja, alimentação fora de casa propriamente dita (MACHADO et al.,2015).

A qualidade e estilo de vida das pessoas passaram por mudanças em relação a escolha da alimentação e esse processo vem se tornando cada dia mais difícil principalmente quando se refere a praticidade, um dos fatores que mais contribui e se torna resultante no aumento da procura pela alimentação rápida e processada em determinados locais. A alimentação diária de forma saudável preparada em casa está ficando cada dia mais escassa, onde as pessoas relatam a falta de tempo para a sua preparação e, com isso, observa-se maiores lotações em estabelecimentos que oferecem esse tipo de refeição rápida (CARIÚS; FRANÇA; BARROS, 2014).

Os hábitos alimentares são de fato criados na infância e construídos ao longo da vida levando em consideração a importância dos alimentos *in natura* e seus

benefícios, porém, com o passar do tempo, observa-se as mudanças dos padrões alimentares desde a fase infantil a fase adulta. Elas acontecem principalmente nos países com maior crescimento econômico, onde existem altos investimentos na parte de divulgação e publicidade dos produtos, atraindo os consumidores até aquele local, fazendo com o que esse público consuma e gaste diariamente (VASCONCELOS et al., 2020).

2.3. Rotina de plantão e ciclo circadiano

A rotina dos plantonistas dos turnos diurno e noturno é um dos fatores que podem levar ao estresse e trazer consigo problemas de saúde principalmente relacionado ao sono, no qual se pode ter como consequência uma baixa qualidade do atendimento ao paciente. Isso pode ocorrer devido à grande jornada de trabalho no qual o profissional não tem o descanso adequado e decorrente disso se tem uma ingesta maior de alimentos que pode ser considerada descontrolada, ocasionando transtornos, afetando o emocional e aumentando a probabilidade de desenvolver obesidade (VASCONCELOS et al., 2020).

Cada indivíduo tem uma forma de adaptação do organismo e organização fisiológica e com isso pode se afetar ou alterar o ciclo circadiano. Essa alteração pode ser causada principalmente pela mudança no horário de trabalho, onde se tem um novo início de readaptação do organismo, porém uma vez que alterado pode se ter alguns tipos de complicações relacionadas ao sono, mudança de humor e mudanças metabólicas (GUO et al., 2020).

A alteração do ritmo circadiano ocorre principalmente pelo trabalho durante a noite, pois o mesmo acontece de forma irregular e diferente do trabalho diurno que já é de costume e isso pode desencadear em alguns problemas, tais como, insônia e distúrbios. O ciclo contém um processo que pode acontecer em até 24 horas onde o corpo está se readaptando a determinado tempo, diante disso observa-se que os trabalhadores que mais apresentam complicações são os noturnos, onde não se tem um descanso adequado e tem como consequência o surgimento de algumas doenças (GALASSO et al., 2021).

A depressão vem se tornando um dos maiores problemas de saúde da população, no qual se observa altos índices de mortalidade que não param de crescer, um dos principais fatores pode ser causado pelo trabalho em turnos principalmente

em horário noturno, onde os trabalhadores apresentam maior probabilidade em desenvolver problemas mentais, como, por exemplo, a depressão. Também vale ressaltar que existem outros motivos comportamentais, como: a má alimentação do empregado, má noite de sono e sedentarismo, que podem ser classificados como fatores de risco que acontecem devido a alterações do ritmo circadiano, tornando-se preocupantes pois podem interferir de forma negativa atingindo a parte emocional e de certa forma bloqueando o desenvolvimento de suas atividades (CHELLAPPA., MORRIS., SCHEER., 2020).

O distúrbio do sono está diretamente correlacionado com o aumento da obesidade, ou seja, quando se tem uma noite de sono interrompida, existe uma possibilidade de maior ingestão de alimentos durante esse período, assim como uma maior acessibilidade a alimentos e menos realização de atividade física e com isso o baixo gasto energético durante a noite, resultando no aumento de peso do trabalhador. Isso ocorre pelo desequilíbrio fisiológico circadiano que pode causar complicações metabólicas no organismo, pois, durante esse período, se pode ter uma ativação cerebral de satisfação, prazer e recompensa, tendo como resposta alguns estímulos alimentares que podem levar o indivíduo ao aumento do apetite e consumo descontrolado na sua alimentação (VIDAR., CAIN., SHECHTER., 2020).

A crono-nutrição é a relação entre o ciclo circadiano e a ingestão alimentar, sendo composta por três fatores que afetam de forma impactante durante essa ingestão, assim como provocando o desenvolvimento de um transtorno chamado vigília-sono, onde o mesmo afeta o público jovem e que se manifesta como um retardo relacionado ao sono provocado principalmente pelo horário da manhã, resultando em uma indução de exclusão de algumas refeições e que se torna preocupante devido ao estado nutricional da pessoa, como também pode desencadear alguns vícios, como, por exemplo: o alcoolismo, tabagismo e o surgimento de doenças (BERENDSEN et al., 2020).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BERENDSEN, M. Chrono-Nutrition and Diet Quality in Adolescents with Delayed Sleep-Wake Phase Disorder. **Nutrients**, v. 12, n. 2, p. 539, 2020.
- CARÚS, J., FRANÇA, G., BARROS, A. Comidas de adultos em ciudad de porte médio. **Revista de Saúde Pública**, v. 48, n. 1, p. 68-75, 2014.
- CAVALCANTE, J., MOREIRA, T., MOTA, C., PONTES, C., BEZERRA, I. Ingestão de energia e nutrientes segundo o consumo de alimentos fora do lar na Região Nordeste: uma análise do Inquérito Nacional de Alimentação 2008-2009. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 20, n. 1, p. 115-123, 2017.
- CHELLAPPA, S., MORRIS, C., SCHEER, F. Circadian misalignment increases mood vulnerability in simulated shift work. **Scientific Reports**, v. 10, n. 18614, p. 1-10, 2020.
- CLOHESSY, S. Factors influencing employees' eating behaviours in the office-based workplace: A systematic review. **Obesity Reviews**, v. 20, n. 12, p. 1771-1780, 2019.
- COSTA, D. Diferenças no consumo alimentar nas áreas urbanas e rurais do Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 2, p. 3805-3813, 2021.
- DUARTE, F., ALMEIDA, S., MARTINS, K. Alimentação fora do domicílio de universitários de alguns cursos da área da saúde de uma instituição privada. **Biblioteca Virtual em Saúde**, v. 37, n. 3, p. 288-298, 2013.
- GALASSO, L., MULÈ, A., CASTELLI, L., CÉ, E., CONDEMI, V., BANFI, G. et al. Effects of Shift Work in a Sample of Italian Nurses: Analysis of Rest-Activity Circadian Rhythm. **International Journal Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 8378, p. 1-13, 2021.
- GORGULHO, B., FISBERG, R., MARCHIONI, D. Alimentação fora do lar: prevalência e características em uma metrópole. **Revista de Nutrição**, v. 27, n. 6, p. 703-713, 2014.
- HUANG, X., CHEN, X., ZHAO, S., HOU, J., HUANG, L., XU, J. et al. Metabolomic Profiles of Shift Workers and Day Workers: A Cross-Sectional Study. **The Obesity Society**, v. 29, n. 6, p. 1074-1082, 2021.
- KUWATA, T. Social implementation of healthy diets. **Nutrition Reviews**, v. 78, n. 3, p. 31-34, 20.

MACHADO, I., BECKER, D., CAMPOS, D., WENDT, G., LISBOA, C. Repercussões do cenário contemporâneo no ato de compartilhar refeições em família. **Psicologia argumento**, v. 23, n. 76, p. 289-301, 2014.

MARCOS, A. F. S. O ciclo circadiano na suscetibilidade para patologias oncológicas e na sua terapêutica. **Repositório Sapientia**, v. 12, n. 3, p. 52-72, 2012.

MOREIRA, C., LEVY, R., BANDONI, D. Influência da renda sobre as despesas com alimentação fora do domicílio, no Brasil. **Biblioteca Virtual em Saúde**, v. 25, n. 11, p. 2489-2496, 2009.

RAINE, K., ATKEY, K., OLSRAD, D., FERDINANDS, A., BEAULIEU, D., BUHLER, S. et al. Healthy food procurement and nutrition standards in public facilities: evidence synthesis and consensus policy recommendations. **Health Promotion and Chronic Disease Prevention in Canada**, v. 38, n. 12, p. 1586-1602, 2018.

SUWAZONO, Y., Work-Fitness Evaluation for Shift Work Disorder. **International Journal Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 3, p. 1-13, 2021.

TECCO, C., FONTANA, L., ADAMO, G., PETYX, M., IAVICOLI, S. Gender differences and occupational factors for the risk of obesity in the Italian working population. **BMC Public Health**, v. 20, n. 706, p. 1-14, 2020.

THIRY-CHERQUES, H. R. Saturação em pesquisa qualitativa: estimativa empírica de dimensionamento. **Revista PMKT**, v. 4, n. 9, p. 20-26, 2009.

VASCONCELOS, C., VASCONCELOS, E., RAPOSO, M., VASCONCELOS, A., ARAÚJO, E., OLIVEIRA, R. et al. Alimentação saudável relacionada ao comportamento alimentar e à condição social. **Revista de Enfermagem**, v. 15, n. 1, p. 1-23, 2021.

VIDAFAR, P., CAIN, S., SHECHTER, A. Relationship between Sleep and Hedonic Appetite in Shift Workers. **Nutrients**, v. 12, n. 9, p. 1-9, 2020.

CAPÍTULO II

HÁBITOS ALIMENTARES DE PLANTONISTAS DA ÁREA DA SAÚDE FOOD HABITS OF PLANTONISTS IN THE HEALTH AREA

Maria Edilene Alves da Silva¹

Maria Misrelma Moura Bessa²

1 Graduanda em nutrição, Centro Universitário Paraíso, Juazeiro do Norte (CE).

2 Prof. Dra. do curso de Enfermagem, Centro Universitário Paraíso, Juazeiro do Norte (CE).

Data de submissão: 06/06/2022

RESUMO: Os hábitos alimentares da população mundial vêm se moldando de acordo com a evolução e surgimento de indústrias alimentícias no qual se tem um consumo exacerbado de alimentos ultra processados e fast-foods onde os principais consumidores são a classe trabalhadora e nesse estudo tem como destaque os profissionais da saúde. Observa-se que este grupo mostra maior consumo de alimentos considerados calóricos, ou seja, alimentos mais gordurosos, com alto teor de sal e açúcar e pobre em nutrientes que são de suma importância para bom funcionamento do organismo, isso ocorre devido esses profissionais terem um gasto energético maior que o normal devido extensas jornadas de trabalho diárias ou até mesmo em alguns turnos na área hospitalar, como também por muitas vezes visam a praticidade e não a qualidade. Então sabe-se que essas escolhas alimentares podem resultar no surgimento de algumas doenças classificadas em não transmissíveis como a obesidade e hipertensão então mediante dados obtidos o estudo tem por finalidade mostrar os riscos que uma alimentação inadequada pode trazer comprometendo a saúde e qualidade de vida do indivíduo.

PALAVRAS-CHAVE: Hábitos alimentares. Profissionais da saúde. Escolhas alimentares.

ABSTRACT: The eating habits of the world population have been shaped according to the evolution and emergence of food industries in which there is an unconstrained consumption of ultra-processed foods and fast-foods where the main consumers are the working class and in this study, the professionals are highlighted. It is observed that this group shows a higher consumption of foods considered caloric, that is, more fatty foods, with a high content of salt and sugar and poor in nutrients that are of paramount importance for the proper functioning of the body, this is because these professionals have an expense energy higher than normal due to extensive daily working hours or even some shifts in the hospital area, as well as often aiming at practicality and not quality. So it is known that these food choices can result in the emergence of some diseases classified as non-communicable such as obesity and hypertension, so based on data obtained, the study aims to show the risks that an inadequate diet can bring, compromising the health and quality of life of the individual.

KEYWORDS: Eating habits. Health professionals. Food choices.

1. INTRODUÇÃO

Visto a quantidade crescente e da complexidade de informações na área da saúde, tornou-se indispensável o desenvolvimento de estratégias, no contexto da pesquisa cientificamente embasadas, que são capazes de definir as etapas metodológicas mais concisas e de propiciar, aos profissionais, melhor utilização das evidências elucidadas em números estudos. Nesse contexto, a revisão integrativa eleva-se como uma metodologia que proporciona a síntese do conhecimento e a junção da aplicabilidade de resultados dos estudos significativos na prática (SOUZA,2010).

Existem alguns fatores que podem influenciar de forma negativa para a má alimentação como, o local onde se faz as refeições, os fatores sociais do empregado, o cargo que o mesmo ocupa, como também o ambiente externo nas proximidades da empresa que geralmente oferecem uma variedade em opções alimentícias principalmente de industrializados.

Uma alimentação saudável no local de trabalho vem se tornando menos praticada com o decorrer do tempo isso ocorre devido alguns fatores dentre eles a quantidade de horas que se passa no ambiente de trabalho, onde os funcionários apresentam um maior gasto energético indiferente do período e tem-se consumo maior de calorias durante a jornada de trabalho (CLOHESSY et al., 2019).

O padrão alimentar da população Brasileira vem se modificando a cada dia, onde existe uma substituição da alimentação original feita em casa pela alimentação feita fora de lar. Sabe-se que as refeições preparadas fora de casa possuem adição de industrializados e ultra processados, um fato que se torna preocupante pois, o aumento do consumo destes alimentos pode resultar em consequências futuras como o surgimento de doenças crônicas (MOREIRA et al., 2014).

A obesidade e as doenças cardiovasculares são doenças de origem não transmissíveis onde ambas surgem devido ao acúmulo de gordura corporal resultante na obstrução de vasos sanguíneos que representam alto índice de mortalidade da população e que mais afetam a classe trabalhadora, principalmente profissionais que exercem sua respectiva função no horário noturno. Existem alguns fatores que contribuem para o aumento de sobrepeso no ambiente de trabalho, onde os riscos podem ser identificados através do IMC (índice de massa corpórea), de algumas queixas fisiológicas e estilo de vida (TECCO, 2020).

Estudos apontam que os profissionais da saúde que trabalham em plantões noturnos têm maiores complicações em relação ao sono do que os profissionais do turno diurno, esses tem uma certa facilidade em apresentar algumas características tais como a fadiga e distúrbios do sono, pelo curto intervalo de repouso durante a jornada de trabalho noturna, onde o profissional não consegue ter o descanso adequado, resultando numa má recuperação pós-plantão que pode afetar suas atividades diárias ambiente de trabalho (COSTA, 2010). O objetivo desse estudo tem por finalidade identificar na literatura os hábitos alimentares de plantonistas da área de saúde.

2. METODOLOGIA

2.1 Tipo de pesquisa

Trata de uma revisão de literatura do tipo integrativa, e tem uma forma de pesquisa que possibilita sintetizar um tema de forma sistemática de abrangente. Este tipo de revisão é caracterizado por possuir pesquisa criteriosa onde tem como principal objetivo fornecer conhecimento sobre um determinado assunto (ERCOLE, et al., 2014).

2.2 Delimitação da pesquisa

Para construção dessa pesquisa foi realizada uma revisão bibliográfica sobre os hábitos alimentares de plantonistas da área da saúde com intuito de descobrir de forma avaliativa nos estudos elegidos e se os profissionais possuíam bons hábitos alimentares no ambiente de trabalho.

2.3 Estratégias de busca

Para a condução desse estudo foi realizado uma busca nas bases de dados: como, biblioteca virtual de saúde, por meio das palavras-chaves “HABITOS ALIMENTARES” AND “PLANTONISTAS DA ÁREA DA SAUDE”, com restrição de idiomas sendo eles artigos em inglês e português e artigos publicados nos últimos

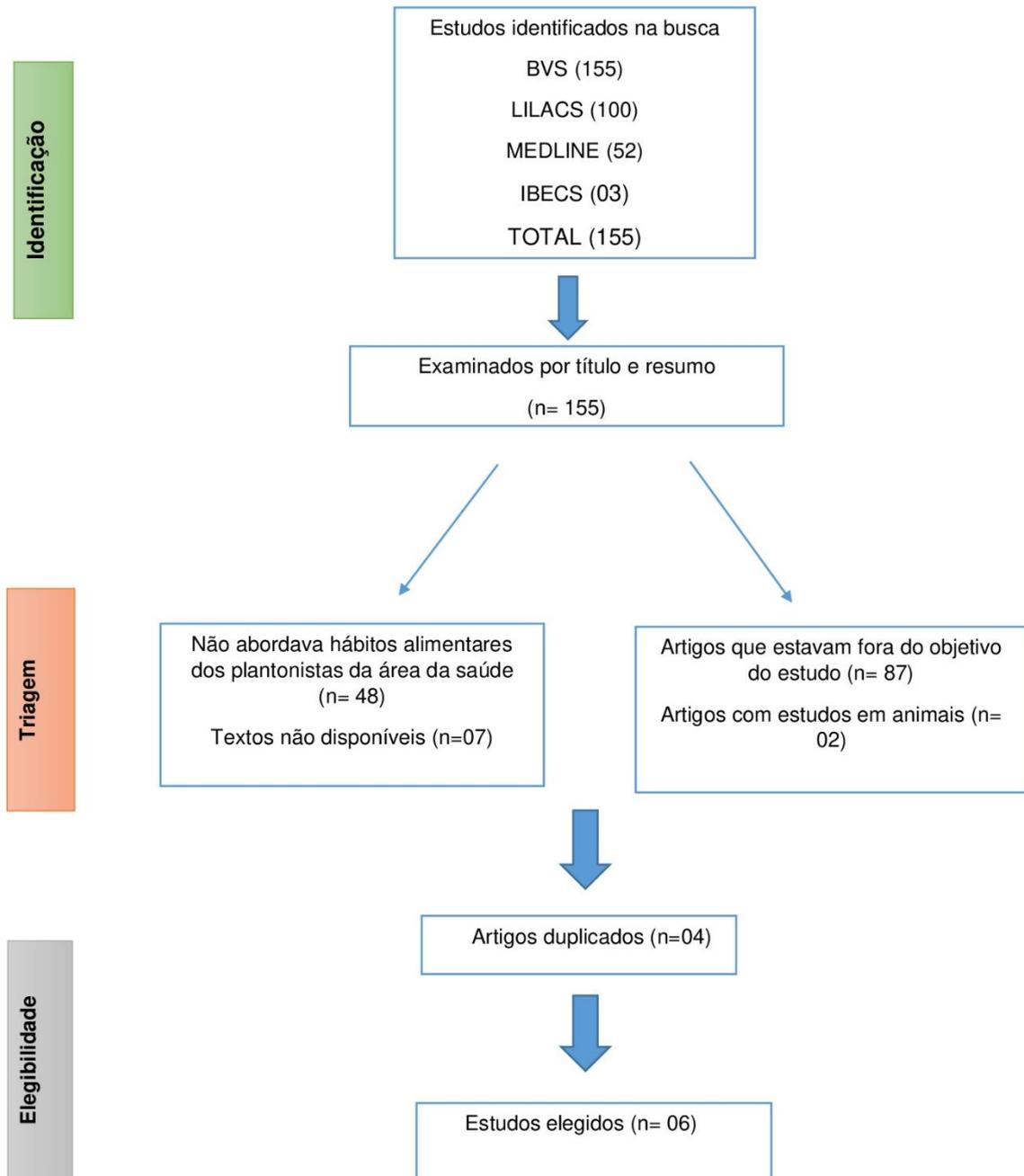
cinco anos. Vale ressaltar que essas palavras-chaves “HÁBITOS ALIMENTARES” AND “PLANTONISTAS DA ÁREA DA SAÚDE” foram encontradas na plataforma digital DECS Descritores em saúde para melhor busca e relevância do tema.

Os artigos excluídos não contemplaram o tema proposto: HÁBITOS ALIMENTARES DE PLANTONISTAS DA ÁREA DA SAÚDE, não está disponível na íntegra, duplicados, não abordou os hábitos alimentares ou não trouxe dados sobre os hábitos no ambiente de trabalho.

2.4 Critérios para selecionar os artigos

Todos os artigos foram selecionados após leitura do título e resumo, caso fosse útil para a pesquisa ele era selecionado. Caso contrário era excluído dando continuidade as buscas por novos artigos. Os artigos que tinham relação direta sobre avaliação dos hábitos alimentares de plantonistas da área da saúde eram lidos todo o texto para assim poder contribuir com a pesquisa. Outro critério utilizado para o estudo foi artigos somente com humanos.

Figura 1. Fluxograma de busca nas bases de dados



3. RESULTADOS

A seguir encontram-se os resultados desta pesquisa, através da apresentação de quadros, tabelas e da discussão dos dados encontrados. No quadro 1 temos

expostos os títulos dos 06 artigos que compõem a amostra desse trabalho.

Quadro 1. Resultados dos artigos elegidos

Nº do artigo	Título/local	Autores	Tipo de estudo	População	Resultados
1	Trabalho em turnos e sua relação com o padrão de refeições e lanches entre trabalhadores da saúde. Holanda.	HULSEGGE, <i>et al</i> (2019).	Estudo transversal	Equipe medica e de enfermagem.	Ingesta de melhor qualidade, substituição das principais refeições por lanches.
2	Qualidade da dieta da equipe de enfermagem de um hospital filantrópico de Pelotas. Pelotas, Rio Grande do Sul.	SILVA, B.B.C., DOMINGUES, J.G., BIERHALS, I.O (2020).	Estudo transversal	Equipe de enfermagem.	Alto consumo de refrigerantes, doces e sucos artificiais. E baixo consumo de frutas, verduras, legumes, frango e leite.
3	Excesso de peso e fatores associados entre profissionais de saúde da Estratégia Saúde da Família. Montes Claros, Minas Gerais.	SIQUEIRA, <i>et al</i> (2019).	Estudo transversal	Equipe de enfermagem.	Os profissionais relataram o consumo de álcool, cigarro, carnes gordurosas, e substituição do almoço e jantar como também baixo consumo de frutas, legumes e água.
4	Avaliação dos hábitos de vida e alimentares de profissionais da saúde de um hospital do sul do Brasil. Pelotas, Rio Grande do Sul	KRUGER, <i>et al</i> (2018).	Estudo transversal e descritivo	Equipe multidisciplinar sendo elas: fisioterapia, enfermagem, nutrição, psicologia e técnico em enfermagem.	Baixo ingesta de água, suco natural ou fruta, adição de sal nas refeições, consumo de bebidas alcoólicas e insônia.
5	Padrões alimentares medidos por análise de componentes principais em equipe de enfermagem. Rio de Janeiro.	BARREIRO, <i>et al</i> (2020).	Estudo seccional	Equipe de enfermagem.	Os profissionais relataram o consumo de sucos e refrigerantes em diversos dias da semana, assim como a pratica de substituição das principais refeições por lanches, <u>fast-foods</u> e comidas industrializadas.
6	Qualidade de vida dos profissionais de saúde dos programas de residências multidisciplinares. São Paulo.	ZANEI, S.S.V, OLIVEIRA, R. A, WHITAKER, I.Y(2019).	Estudo descritivo, transversal, quantitativo	Residentes de medicina.	Os participantes relatam não consumir frutas, verduras e leguminosas, tal como os relatos de baixas horas de sono, com o tempo de descanso inferior a 6 horas/dia.

Fonte: Autor Próprio

4. DISCUSSÃO

Diante os resultados obtidos nos artigos usados para essa revisão integrativa correspondente aos hábitos alimentares dos plantonistas da área da saúde, pode-se perceber, segundo Hulsegge (2019), que há uma maior predominância de profissionais do sexo feminino, com a faixa etária entre 30 e 39 anos e solteiras. No qual o resultado reflete a verdade, onde observa-se que as participantes relatam uma ingestão de maior qualidade, porém fazem a substituição das principais refeições.

No estudo de Silva *et al.* (2020), destaca-se que as principais profissões abordadas na pesquisa foram a enfermagem, fisioterapia, nutrição e psicologia, confirmando que estas são as profissões mais ingressadas pelo público feminino dentro da área da saúde e que se tem o maior consumo de industrializados como refrigerantes, sucos artificiais e doces e o baixo consumo de frutas, verduras, leite e frango.

A pesquisa de Siqueira *et al.* (2019), questionou os entrevistados sobre o consumo de bebidas alcoólicas, demonstrou que mais da metade dos participantes (55%) relataram o consumo ao menos uma vez por semana e uma pequena porcentagem (11%) admitiu usar cigarros convencionais ou eletrônicos. Como também um baixo consumo de água, frutas e legumes, preferência por carnes gordurosas e substituição do almoço e jantar por lanches. Outro dado preocupante encontrado nos resultados foi a existência de Doenças crônicas não transmissíveis portadas pelos participantes, em destaque, as doenças respiratórias e hipertensão.

Ao considerar a prática de atividades físicas, a pesquisa de Kruger *et al.* (2018) relatou que a maioria (61,4%) dos profissionais afirmaram não costumar exercer nenhuma modalidade de atividade ou exercício físico, como também a preferência alimentar com alto teor de sal, consumo de bebidas alcoólicas, baixo consumo de água e frutas que fica mais claro ao se obter os resultados do estado nutricional dos participantes, expressando a falta de práticas saudáveis na rotina, onde encontram-se em estado de sobrepeso (37,4%) e obesidade (36,8%).

O estudo de Barreiro *et al.* (2020), constatou dados alarmantes e que explicariam o motivo do estado nutricional negativo e preocupante dos participantes das pesquisas selecionadas. Em relação aos hábitos alimentares, afirmou-se o consumo acima da média de sucos e refrigerantes superior a três vezes por semana e que há a substituição das refeições como almoço e jantar por lanches, fast-foods e

comidas industrializadas, alimentos estes que possuem alta densidade calórica e baixa qualidade nutricional, ingeridos principalmente pelos profissionais da enfermagem (enfermeiros e técnicos). O baixo consumo de água entre os intervalos também chama a atenção nos relatos das pesquisas.

Quanto aos hábitos saudáveis, o estudo de Zanei *et al.* (2019) percebeu que a maioria dos entrevistados admitiu consumir baixas quantidades de frutas, verduras e leguminosas. É importante destacar que o alto consumo de alimentos calóricos e a baixa ingestão de fibras apresentam grande influência no surgimento de doenças como diabetes, hipertensão e dislipidemias.

Ao considerar as horas de sono e descanso, os resultados se mostraram preocupantes em todas as pesquisas dessa revisão, onde a maioria dos entrevistados (aproximadamente 80%) relata dormir seis horas ou quantidade inferior a isso, e dentre eles há a constatação da insatisfação do sono, assim como o baixo empenho no ambiente de trabalho.

O estudo permitiu conhecer os hábitos alimentares de plantonistas da área da saúde, que demonstrou uma tendência ruim e preocupante em relação aos hábitos saudáveis e comportamento alimentar, sendo necessária a criação e implantação de programas que visem melhorar os hábitos e comportamentos e que promovam a saúde nos locais de trabalho do público-alvo das pesquisas.

5. CONCLUSÃO

O presente estudo sobre hábitos alimentares de plantonistas da área de saúde possibilitou o conhecimento voltado para avaliação de qualidade da alimentação no ambiente de trabalho entre os profissionais da saúde. O estudo torna-se relevante devido uma investigação em relação as práticas alimentares sendo elas positivas ou negativas sobre alimentação durante a jornada de trabalho.

Com isso, conclui-se que mediante o levantamento obtido com os entrevistados dos artigos elegidos para esta revisão integrativa, observou-se que os plantonistas da área da saúde, mesmo tendo conhecimento de que uma alimentação saudável e completa com todos os nutrientes que o corpo precisa para o bom funcionamento do organismo que é indispensável para o desenvolvimento de suas funções durante a jornada de trabalho, é notável que a maioria faz o consumo de

maneira inadequada, resultando em práticas negativas tendo como consequência a caracterização do excesso de peso, que pode levar ao desenvolvimento de obesidade e surgimento de algumas doenças.

REFERÊNCIAS

BARREIRO, P.L.D, VASCONCELOS, A.G.G, ROTEMBERG, L. GRIEP, R.H. AGUIAR, O.B. Padrões alimentares medidos por análise de componentes principais em equipe de enfermagem. **Revista da escola de enfermagem da USP**, v. n.54, p 1-7, 2020

BERENDSEN, M. Chrono-Nutrition and Diet Quality in Adolescents with Delayed Sleep-Wake Phase Disorder. **Nutrients**, v. 12, n. 2, p. 539, 2020.

CARÚS, J., FRANÇA, G., BARROS, A. Comidas de adultos em cidade de porte médio. **Revista de Saúde Pública**, v. 48, n. 1, p. 68-75, 2014.

CAVALCANTE, J., MOREIRA, T., MOTA, C., PONTES, C., BEZERRA, I. Ingestão de energia e nutrientes segundo o consumo de alimentos fora do lar na Região Nordeste: uma análise do Inquérito Nacional de Alimentação 2008-2009. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 20, n. 1, p. 115-123, 2017.

CHELLAPPA, S., MORRIS, C., SCHEER, F. Circadian misalignment increases mood vulnerability in simulated shift work. **Scientific Reports**, v. 10, n. 18614, p. 1-10, 2020.

CLOHESSY, S. Factors influencing employees' eating behaviours in the office-based workplace: A systematic review. **Obesity Reviews**, v. 20, n. 12, p. 1771-1780, 2019.

COSTA, D. Diferenças no consumo alimentar nas áreas urbanas e rurais do Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 2, p. 3805-3813, 2021.

DUARTE, F., ALMEIDA, S., MARTINS, K. Alimentação fora do domicílio de

universitários de alguns cursos da área da saúde de uma instituição privada. **Biblioteca Virtual em Saúde**, v. 37, n. 3, p. 288-298, 2013.

GALASSO, L., MULÈ, A., CASTELLI, L., CÉ, E., CONDEMI, V., BANFI, G. et al. Effects of Shift Work in a Sample of Italian Nurses: Analysis of Rest-Activity Circadian Rhythm. **International Journal Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 8378, p. 1-13, 2021.

GORGULHO, B., FISBERG, R., MARCHIONI, D. Alimentação fora do lar: prevalência e características em uma metrópole. **Revista de Nutrição**, v. 27, n. 6, p. 703-713, 2014.

HUANG, X., CHEN, X., ZHAO, S., HOU, J., HUANG, L., XU, J. et al. Metabolomic Profiles of Shift Workers and Day Workers: A Cross-Sectional Study. **The Obesity Society**, v. 29, n. 6, p. 1074-1082, 2021.

HULSEGGE, G. LOEF, B., BENDA T., VAN DER BEEK, A.J., PROPER K.L. work and its relation with meal and snack patterns among healthcare workers. **Scand J Work Environ Health**, v.2, n.46, p. 143-151, 2020.

KRUGER, S. M., PRETTO, A. D.B., MASSAUT, K.B., MOREIRA, A.N. Avaliação dos hábitos de vida e alimentares de profissionais da saúde de um hospital do sul do Brasil. **Nutricion clinica dietética hospitalaria**, v.4 n. 38, p.204-208, 2018.

KUWATA, T. Social implementation of healthy diets. **Nutrition Reviews**, v. 78, n. 3, p. 31-34, 2020.

MACHADO, I., BECKER, D., CAMPOS, D., WENDT, G., LISBOA, C. Repercussões do cenário contemporâneo no ato de compartilhar refeições em família. **Psicologia argumento**, v. 23, n. 76, p. 289-301, 2014.

MARCOS, A. F. S. O ciclo circadiano na suscetibilidade para patologias oncológicas e na sua terapêutica. **Repositório Sapientia**, v. 12, n. 3, p. 52-72, 2012.

MOREIRA, C., LEVY, R., BANDONI, D. Influência da renda sobre as despesas com alimentação fora do domicílio, no Brasil. **Biblioteca Virtual em Saúde**, v. 25, n. 11, p. 2489-2496, 2009.

RAINE, K., ATKEY, K., OLSRAD, D., FERDINANDS, A., BEAULIEU, D., BUHLER, S. et al. Healthy food procurement and nutrition standards in public facilities: evidence synthesis and consensus policy recommendations. **Health Promotion and Chronic Disease Prevention in Canada**, v. 38, n. 12, p. 1586-1602, 2018.

SILVA, B.B.C., DOMINGUES, J.G., BIERHALS, I.O. Qualidade da dieta da equipe de enfermagem de um hospital filantrópico de pelotas. **Caderno de saúde coletiva**, v. 1, n.28, p.34-43, 2020.

SIQUEIRA, F.V., REIS, D.S., SOUZA, R.A.L., PINHO, S., PINHO, Excesso de peso e fatores associados entre profissionais de saúde da Estratégia Saúde da Família. **Caderno de saúde coletiva**, v. 2, n.27, p.138-145, 2019.

SUWAZONO, Y., Work-Fitness Evaluation for Shift Work Disorder. **International Journal Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 3, p. 1-13, 2021.

TECCO, C., FONTANA, L., ADAMO, G., PETYX, M., IAVICOLI, S. Gender differences and occupational factors for the risk of obesity in the Italian working population. **BMC Public Health**, v. 20, n. 706, p. 1-14, 2020.

THIRY-CHERQUES, H. R. Saturação em pesquisa qualitativa: estimativa empírica de dimensionamento. **Revista PMKT**, v. 4, n. 9, p. 20-26, 2009.

VASCONCELOS, C., VASCONCELOS, E., RAPOSO, M., VASCONCELOS, A., ARAÚJO, E., OLIVEIRA, R. et al. Alimentação saudável relacionada ao comportamento alimentar e à condição social. **Revista de Enfermagem**, v. 15, n. 1, p. 1-23, 2021.

VIDAFAR, P., CAIN, S., SHECHTER, A. Relationship between Sleep and Hedonic Appetite in Shift Workers. **Nutrients**, v. 12, n. 9, p. 1-9, 2020.

ZANEI, S.S.V, OLIVEIRA, R. A, WHITAKER, I.Y. qualidade de vida dos profissionais de saúde dos programas de residências multidisciplinares. **Revista de enfermagem**, v. 9, n. 35, p 1-20, 2019.