



UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA
BEATRIZ BRAZ DA COSTA ROQUE

**ESTRESSE PERCEBIDO, ALIMENTAÇÃO EMOCIONAL E ESTADO NUTRICIONAL DE
FUNCIONÁRIOS DE UMA UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO DE SÃO JOSÉ, SANTA
CATARINA**

Palhoça
2020

BEATRIZ BRAZ DA COSTA ROQUE

**ESTRESSE PERCEBIDO, ALIMENTAÇÃO EMOCIONAL E ESTADO
NUTRICIONAL DE FUNCIONÁRIOS DE UMA UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO DE
NUTRIÇÃO DE SÃO JOSÉ, SC**

Este Trabalho de Conclusão de Curso foi julgado e aprovado em sua forma final pelo Curso de Nutrição, da Universidade do Sul de Santa Catarina.

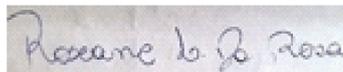
Palhoça, 08 de dezembro de 2020.



Prof^ª. e orientadora Rosana Henn, Msc.
Universidade do Sul de Santa Catarina



Prof^ª. Luciana Garcia, Msc.
Universidade de Vila Velha



Prof^ª. Roseane Leandra da Rosa, Dra.
Uniasselvi

ESTRESSE PERCEBIDO, ALIMENTAÇÃO EMOCIONAL E ESTADO NUTRICIONAL DE FUNCIONÁRIOS DE UMA UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO DE SÃO JOSÉ, SANTA CATARINA

PERCEIVED STRESS, EMOTIONAL FOOD AND NUTRITIONAL STATUS OF EMPLOYEES OF A FOOD AND NUTRITION UNIT OF SÃO JOSÉ, SANTA CATARINA, BRAZIL

Beatriz Braz da Costa Roque

Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade do Sul de Santa Catarina (UNISUL)

Rosana Henn

Nutricionista, Mestre em Ciência dos Alimentos, Professora e pesquisadora do curso de Nutrição da UNISUL

RESUMO

Pesquisas apontam que indivíduos podem mudar sua alimentação em situações estressantes. Em vista do exposto, o objetivo deste estudo foi avaliar os níveis de estresse percebido, alimentação emocional e estado nutricional de funcionários de uma Unidade de Alimentação e Nutrição de São José, Santa Catarina. Estudo transversal, realizado com 22 funcionários. Foram utilizados questionários de autopreenchimento para avaliação sociodemográfica, dos níveis de estresse (Escala de Estresse Percebido) e da alimentação emocional (Three Factor Eating Questionnaire-21). As variáveis antropométricas peso e altura foram coletadas para cálculo do Índice de Massa Corporal e a circunferência da cintura para avaliação do risco cardiovascular. Constatou-se que 64% dos funcionários apresentaram moderado nível de estresse, 55% baixo descontrolado alimentar, 77% excesso de peso e 59% risco cardiovascular. É necessária uma maior atenção aos cuidados nutricionais deste grupo de trabalhadores, pois a maioria se encontra acima do peso, acarretando riscos para o desenvolvimento de doenças crônicas.

Palavras-chave: Estresse ocupacional, Comportamento alimentar, Estado nutricional.

ABSTRACT

Researches shows that individuals can change their diet in stressful situations. The aim of this study was to evaluate the levels of perceived stress, emotional feeding and nutritional status of employees of a Nutrition and Feeding Unit in São José, Santa Catarina, Brazil. A cross-sectional study was conducted with 22 employees. Self-completion questionnaires were used for sociodemographic evaluation, stress levels (Perceived Stress Scale) and emotional feeding (Three Factor Eating Questionnaire-21). The anthropometric variables weight and height were collected to calculate the Body Mass Index and waist circumference for assessing cardiovascular risk. It was found that 64% of employees had moderate level of stress, 55% low dietary uncontrol, 77% overweight and 59% cardiovascular risk. It is necessary to pay more attention to the nutritional care of this group of workers, because most of them are overweight, causing risks for the development of chronic diseases.

Keywords: Occupational Stress, Feeding behavior, Nutritional status.

INTRODUÇÃO

No último século, o estresse tem crescido entre a população. Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), afeta 90% da população mundial (SILVA *et al.*, 2018). O estresse consiste em um estado de tensão emocional provocado pela interação dos seres humanos entre si e com o ambiente em que estão inseridos, sendo ele ocasionado por qualquer situação que seja capaz de alterar a homeostase do indivíduo. Desta maneira, as respostas às situações de estresse estarão relacionadas diretamente às características psicológicas, físicas, sociais e ambientais de cada indivíduo (BRUNORI *et al.*, 2015).

O ato de comer é indispensável para a sobrevivência, pois por meio dele ocorre o acesso aos nutrientes essenciais ao organismo, garantindo a energia e a manutenção do corpo. Neste meio, o comportamento alimentar torna-se importante, pois influenciará as escolhas alimentares. Estes comportamentos são rotineiramente motivados por diversos fatores, dentre eles os fisiológicos (como a fome e sensação de saciedade), psicológicos (como o humor, ansiedade e estresse) e os aspectos cognitivos e comportamentais que envolvem preferências e aversões alimentares, induzidas pelo meio no qual os indivíduos estiveram inseridos no decorrer de sua vida (PEREIRA *et al.*, 2019). As alterações neste comportamento podem influenciar todas essas escolhas de maneira negativa, envolvendo os aspectos antes e durante a ingestão dos alimentos (ALVERENGA *et al.*, 2015).

O estresse é capaz de alterar o comportamento alimentar, conduzindo à escolha de alimentos ricos em açúcares e gorduras, por serem altamente palatáveis. Desta maneira, busca-se por meio do consumo excessivo desses alimentos a sensação de compensação frente aos sentimentos negativos (PENAFORTE; MATTA; JAPUR, 2016; PEREIRA *et al.*, 2019). Estudos apontam que os indivíduos podem comer mais ou mudar sua alimentação em situações estressantes, como em casos de alta carga de trabalho, onde o consumo de alimentos ricos em açúcares e gorduras aumenta, por serem mais atrativos ao paladar, gerando conforto. O ato de comer induzido pelo estresse atinge 39% dos adultos dos Estados Unidos da América, conforme aponta uma das pesquisas da American Psychological Association (COTTER; KELLY, 2018).

A literatura revela a sobrecarga de trabalho dos funcionários de Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN), com ritmo e esforço de trabalho intensos, horários extensos, movimentos repetitivos na execução das tarefas, número insuficiente de funcionários em função do custo, condições ambientais de trabalho inadequadas e com excesso de calor, ruídos, chão constantemente molhado e escorregadio, entre outros fatores, que influenciam diretamente no estresse no ambiente de trabalho, gerando insatisfação e prejuízo à saúde dos colaboradores (COLARES; FREITAS, 2007; GOMES, 2006; GREGORUTTI, 2017; SANTOS *et al.*, 2013; CARDOZO *et al.*, 2018; BOCLIN; BLANK, 2006; SILVA; DRUMOND; QUINTÃO, 2015). Segundo Estevam e Guimarães (2013), em um estudo com funcionários de uma UAN hospitalar, 41,18% desses relataram o estresse como principal sintoma relacionado ao aspecto ergonômico da rotina de trabalho, ficando atrás somente das dores nas pernas, com 52,94%.

Pesquisas demonstram um alto índice de sobrepeso e obesidade nas UAN, atingindo mais de 60% dos funcionários. O excesso de peso está associado com uma maior dificuldade na realização de suas atividades, havendo prejuízo na mobilidade, tornando as atividades ainda mais desgastantes (CARDOZO, 2018; GALVÃO, 2017; GREGORUTTI, 2017). Segundo a Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (ABESO, 2016), o estresse psicológico pode contribuir para o ganho de peso e obesidade, considerando que a ansiedade pode levar ao aumento da ingestão de alimentos, ao controle inadequado do apetite e à compulsão alimentar.

Em vista disso, deve-se salientar a importância da análise sobre o estresse no ambiente de trabalho e fatores relacionados, uma vez que, a partir do estudo das causas, poderão ser tomadas atitudes para intervenção no âmbito ocupacional, tendo em vista a melhora da saúde dos trabalhadores.

Com base no exposto, o objetivo desse estudo foi avaliar os níveis de estresse percebido, alimentação emocional e estado nutricional de funcionários de uma UAN de São José, Santa Catarina.

METODOLOGIA

Esta pesquisa foi caracterizada como observacional, descritiva, de caráter transversal e abordagem quantitativa. Foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Sul de Santa Catarina (UNISUL), sob parecer 4.199.921.

Foram avaliados os funcionários de uma UAN localizada em uma empresa de tecnologia do município de São José, Santa Catarina, do primeiro e segundo turnos de trabalho, divididos entre setor administrativo, produção e estoque, de ambos os sexos, na faixa etária de 20 a 59 anos. A amostra foi formada por demanda espontânea, composta por aquelas que aceitaram participar da pesquisa.

Na referida UAN são servidas cerca de mil refeições ao dia, divididas em dois períodos, sendo eles almoço e jantar, de segunda à sexta-feira. Além disso, são servidos cerca de 250 almoços aos sábados.

A coleta de dados aconteceu durante os meses de agosto e setembro de 2020, na UAN, pela acadêmica responsável pela pesquisa.

Os dados sociodemográficos dos participantes (sexo, idade, escolaridade, estado civil e número de filhos), foram coletados por meio de um questionário auto-administrado.

Em seguida, foram coletadas as variáveis antropométricas peso (kg) e altura (m), para o diagnóstico do estado nutricional por meio do Índice de Massa Corporal (IMC), e circunferência da cintura, para avaliação do risco cardiovascular. O método antropométrico para aferição das variáveis e os pontos de corte utilizados para os diagnósticos foram os preconizados pelo Ministério da Saúde para indivíduos adultos (BRASIL, 2011).

Para mensurar e avaliar os sintomas do estresse foi utilizada uma versão reduzida da Escala de Estresse Percebido (EEP), em sua versão traduzida e validada no Brasil por Luft *et al.* (2007). Para a interpretação dos resultados obtidos através da EEP não são estabelecidos pontos de corte. Dessa maneira, foram calculados tercís em relação a pontuação da escala, classificando os participantes em três grupos: baixo nível de estresse, moderado nível de estresse e alto nível de estresse.

Para verificação do comportamento alimentar em relação à alimentação emocional, foi utilizada uma

adaptação do The three factor eating questionnaire - R21, traduzido e validado para brasileiros por Natacci e Ferreira Júnior (2011), contendo 14 questões. O questionário R21 foi elaborado para determinar os graus de restrição cognitiva, alimentação emocional e descontrole alimentar. Para análise das variáveis foram calculados tercis em relação a pontuação do questionário, classificando os participantes em três grupos: baixo descontrole alimentar, moderado descontrole alimentar e alto descontrole alimentar.

Para tabulação e análise dos resultados foram utilizados os programas Microsoft Excel® para Office 365 MSO 2016 e Stata® 13.0. As variáveis quantitativas contínuas foram expressas por meio de médias e desvios-padrão e as categóricas por meio de frequências absolutas (n) e relativas (%).

As associações entre as variáveis estado nutricional, risco cardiovascular, estresse percebido e alimentação emocional foram verificadas por meio do teste qui-quadrado ou exato de Fischer, com nível de confiança de 95%.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

De um total de 24 funcionários da UAN, a amostra foi composta por 22 indivíduos que aceitaram participar da pesquisa, com média de idade de 33 anos ($\pm 1,7$ anos). Dentre os dados antropométricos, verificou-se média de peso de 77,57kg ($\pm 3,5$ kg), média de altura de 1,64m ($\pm 0,19$ m), média de circunferência da cintura de 89cm ($\pm 2,59$ cm) e média de IMC de 28,77kg/m² ($\pm 1,17$ kg/m²).

A Tabela 1 demonstra o perfil dos avaliados.

Tabela 1: Perfil dos funcionários de uma Unidade de Alimentação e Nutrição de São José, Santa Catarina, 2020.

Variável	n	%
Sexo		
Feminino	17	77
Masculino	05	23
Estado civil		
Casado	14	64
Soteiro	08	36
Escolaridade		
Ensino fundamental incompleto	02	9
Ensino fundamental completo	06	27
Ensino médio incompleto	01	4
Ensino médio completo	07	31
Ensino superior incompleto	02	9
Ensino superior completo	04	18
Escala de estresse percebido		
Baixo nível de estresse	05	23
Moderado nível de estresse	14	64
Alto nível de estresse	03	13
Alimentação emocional		
Baixo descontrole alimentar	12	55
Moderado descontrole alimentar	08	36
Alto descontrole alimentar	02	9
Estado nutricional		
Eutrofia	06	27
Sobrepeso	05	23
Obesidade	11	50
Risco cardiovascular		
Com risco	13	59
Sem risco	09	41

Como é comum verificar entre funcionários de UAN, predominou na amostra o sexo feminino (77%, n=17). A prevalência de mulheres como manipuladoras de alimentos é evidente em diversos estudos que trabalharam com este público (ROSSI *et al.*, 2017; ALMEIDA; AMOR; SILVA, 2018; ABADIA *et al.*, 2017; GÓIOS *et al.*, 2017). As mulheres são mais facilmente contratadas em empregos semelhantes às atividades domésticas, como cozinhar, o que retrata ocupações menos valorizadas (CUNHA; STEDEFELDT; ROSSO,

2012). Segundo Soares, Melo e Bandeira (2014), o papel do homem e da mulher representam uma construção social, e apresenta relação de poder e hierarquia. Sendo assim, a distribuição ocupacional feminina encontra-se ainda em segmentos que remetem a funções socialmente atribuídas às mulheres, tais como atividades de cuidado, ensino e afazeres domésticos. Dentro do ambiente doméstico, a atividade de cozinhar é conferida às mulheres, portanto, tem-se a crença de que os conhecimentos adquiridos no recinto familiar possam ser empregados no ambiente de trabalho, garantindo melhor desempenho das funções quando comparadas aos homens.

Ao avaliar o estado civil, verificou-se a predominância de indivíduos casados (64%, n=14). De acordo com Silva *et al.* (2016), estudos mostram um número maior de pessoas obesas casadas ou em união estável; resultados semelhantes aos encontrados neste pesquisa, onde dos 14 funcionários casados, 71% (n=10) apresentaram excesso de peso. Santiago, Moreira e Florêncio (2015) sugerem que o casamento pode influenciar no ganho de peso, devido às mudanças no comportamento social, com o aumento da frequência de idas a restaurantes e lanchonetes como atividades de lazer, juntamente com a diminuição da procura por atividade física o que leva a um aumento da ingestão calórica mas diminuição do gasto energético. Além disto, os casais tendem a diminuir a preocupação com a autoimagem.

Na EEP, a pontuação média obtida pelos funcionários foi de 18,31 pontos ($\pm 1,64$ pontos), sendo que as pontuações totais mínima e máxima obtidas foram de 2 e 30 pontos, respectivamente. Predominou a classificação de moderado nível de estresse (64%, n=14). Cabe destacar que o grupo com alto nível de estresse foi composto apenas por mulheres. A rotina dessas profissionais não se limita apenas à jornada de trabalho, uma vez que a rotina de muitas é somada aos afazeres domésticos, responsabilidade pela educação dos filhos, ocasionando excessiva carga de obrigações no contexto de trabalho e familiar. As consequências do estresse na saúde do trabalhador implicam em depressão, falta de ânimo, falta de envolvimento com o trabalho e a organização, absenteísmo, excesso de visitas ao ambulatório médico e a fármaco-dependência (SADIR; BIGNOTTO; LIPP, 2010).

No questionário R21, a pontuação média obtida pelos funcionários foi de 12,81 pontos ($\pm 1,83$ pontos), sendo que as pontuações mínimas e máximas foram de 1 e 30 pontos, respectivamente. O diagnóstico prevalente foi de baixo descontrole alimentar (54,55%, n=12), mas com expressivo percentual de moderado descontrole (36,36%, n=8). Vale ressaltar que, assim como na EEP, somente mulheres apresentaram alto descontrole alimentar (9,09%, n=2).

A literatura aponta que o consumo alimentar é distinto de acordo com o sexo, onde as mulheres estressadas apresentam maior consumo de alimentos calóricos do que as menos estressadas, dado que não foi observado entre os homens. Logo, quando comparadas aos homens, as mulheres estão mais suscetíveis a utilizar os alimentos como forma de aliviar o estresse emocional (PENAFORTE; MATTA; JAPUR, 2016). Esses dados também se mostraram expressivos na pesquisa de Más *et al.* (2017), que apontaram o comer emocional sendo mais comum entre as mulheres. Mais especificamente, são as mulheres que apresentam frequências mais altas nas diferentes emoções negativas. Elas tendem a comer mais quando se sentem entediadas (40%), insatisfeitas (3%), desanimadas (29%), frustradas (28%) e tristes (23%), e em menor medida quando se sentem sem autocontrole (18%). Por outro lado, sentir-se nervoso (30% vs 30%) e tenso (26% vs. 27%) leva homens e mulheres a comer mais, com prevalências bastante semelhantes.

Quando avaliado o diagnóstico nutricional, ressalta-se o resultado preocupante verificado: 73% (n=16) dos funcionários avaliados tiveram diagnóstico de excesso de peso. Além disso, 59% (n=13) apresentaram risco cardiovascular. Uma razão que justifica o alto percentual de excesso de peso e risco cardiovascular nos funcionários avaliados no presente estudo é a exposição contínua ao alimento, por ser ele a matéria prima do trabalho. A proximidade com os alimentos pode estimular um maior consumo entre as refeições, por meio dos “beliscos” e “provas”, especialmente de bebidas açucaradas e alimentos gordurosos, o que pode ser uma possível explicação para os diagnósticos verificados.

A prevalência de sobrepeso e obesidade observada no presente estudo reflete o quadro atual de outros estudos realizados no Brasil, como o de Cardozo *et al.* (2018), que avaliaram o perfil antropométrico de 24 funcionários de dois restaurantes universitários um em Juazeiro-BA e o outro em Petrolina-PE. Observou-se que 83% dos funcionários estavam com excesso de peso, sendo 33% com sobrepeso e 50% com obesidade. Galvão (2017) avaliou 101 funcionários de uma UAN de um Hospital Universitário de Pernambuco e identificou uma frequência de 77% de excesso de peso. Estudo realizado por Maduro *et al.* (2017), com 214 servidores do Hospital Universitário de Petrolina-PE, encontraram sobrepeso em 36% dos homens e 29% das mulheres. Silva, Drumond e Quintão (2015), ao avaliarem o perfil antropométrico de trabalhadores de UAN de Eugénópolis-MG, verificaram 82% de pessoas com circunferência da cintura aumentada, sendo que entre as mulheres, 100% apresentaram risco cardiovascular. Em um outro estudo, realizado por Estevam e Guimarães (2013), 52% dos

trabalhadores avaliados apresentaram risco cardiovascular.

Na associação entre as variáveis, não houve diferenças estatisticamente significativas entre o nível de estresse e os comportamentos de alimentação emocional e o estado nutricional, bem como entre o estresse e o risco cardiovascular.

CONCLUSÃO

O presente estudo demonstrou que a maioria dos funcionários da UAN apresentou sobrepeso e obesidade, bem como risco cardiovascular, indicando a presença de hábitos alimentares inadequados.

Quanto a avaliação do nível de estresse, predominou a classificação de moderado nível de estresse que a longo prazo pode trazer prejuízos à saúde física e mental dos indivíduos. Em relação à alimentação emocional, mostrou uma tendência a uma relação mais saudável com a comida, mesmo quando submetidos ao estresse, onde o diagnóstico prevalente foi de baixo descontrole alimentar.

Apesar das associações entre o estresse, alimentação emocional, risco cardiovascular e estado nutricional avaliadas nesse estudo não terem apresentado resultados estatisticamente significativos, a avaliação do estado nutricional apontou para a necessidade de uma maior atenção no que se refere aos cuidados nutricionais a este grupo de trabalhadores.

Esses achados vêm contribuir e reforçar a necessidade da criação de programas educativos, com desenvolvimento de atividades inseridas dentro da rotina de trabalho, como projetos, palestras, treinamentos e campanhas que incentivam mudanças na qualidade de vida dos funcionários da UAN e que proporcionem condições para a promoção e proteção da saúde física e emocional, uma vez que a maioria dos indivíduos se encontra fora da faixa de peso saudável, acarretando riscos ao desenvolvimento de doenças crônicas, principalmente se associados ao estresse.

Infelizmente há uma baixa produção de documentos que investigam a relação do estresse com a alimentação emocional e o estado nutricional de funcionários de UAN's, o que impossibilita a compreensão mais aprofundada sobre a temática. São necessários mais estudos nesta área, elevando os conhecimentos e saberes para então proporcionar mudanças significativas no âmbito do trabalho e na vida social destes grupos.

REFERÊNCIAS

- ABADIA, L. L. *et al.* Conhecimento de merendeiros sobre segurança dos alimentos em pré-escolas atendidas pelo PNAE no município de Rio Branco - AC. **Revista Higiene Alimentar**, Rio Branco, v. 31, n. 264/265, p. 45-51, jan/fev. 2017.
- ABESO - Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. **Diretrizes Brasileiras de Obesidade**. 4. ed. São Paulo: ABESO, 2016.
- ALVARENGA, M. *et al.* **Nutrição comportamental**. São Paulo: Manole, 2015.
- ALMEIDA, J. S.; AMOR, A. L. M.; SILVA, I. M. M. Perfil das merendeiras e inadequação das condições sanitárias e estruturais de escolas de uma cidade do recôncavo da Bahia – Brasil. **Revista Cereus**, Recôncavo da Bahia, v. 10, n. 3, p. 103-119, set. 2018.
- BOCLIN, K. L. S.; BLANK, N. Excesso de peso: característica dos trabalhadores de cozinhas coletivas? **Política Editorial**, v. 5409, n. 113, p. 41-47, 2006.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção a Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Orientações para coleta e análise de dados antropométricos em serviços de saúde**. Norma Técnica do Serviço de Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional – SISVAN. Brasília (DF): Ministério da Saúde, 2011.
- BRUNORI, E. H. F. R. *et al.* Consumo alimentar e estresse em pacientes com síndrome coronariana aguda. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 68, n. 5, p. 810–816, out. 2015.
- COLARES, L. G; FREITAS, C. M. F. Processo de trabalho e saúde de trabalhadores de uma unidade de alimentação e nutrição: entre a prescrição e o real do trabalho. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 12, p. 3011- 3020, dez. 2007.
- CARDOZO J. S. Estado nutricional de colaboradores de unidades de alimentação e nutrição do vale do São Francisco. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 12, n. 76, p. 1050-1055, jan./dez. 2018.
- COTTER, E. W.; KELLY, N. R. Stress-Related Eating, Mindfulness, and Obesity. **Health psychology: official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association**, v. 37, n. 6, p. 516–525, jun. 2018.
- DA CUNHA, D. T.; STEDEFELDT, E.; DE ROSSO, V. V. Perceived risk of foodborne disease by school food handlers and principals: the influence of frequent training. **Journal of Food Safety**, London, v. 32, p. 219-

225, 2012.

ESTEVAM, E; GUIMARÃES, M. Caracterização do perfil nutricional e dos aspectos ergonômicos relacionados ao trabalho de colaboradores de uma unidade de alimentação e nutrição. **Revista Científica da Faminas**, Muriaé-MG, v. 9, n. 2, p. 55-68, maio/ago.2013.

GALVÃO S. F. **Estado nutricional e qualidade de vida no trabalho de funcionários da unidade de alimentação e nutrição de um hospital universitário de Pernambuco**. Mestrado em Ergonomia - Recife: Universidade Federal de Pernambuco, 2018.

GÓIOS, A. *et al.* Conhecimentos de manipuladores de alimentos sobre segurança dos alimentos e alergias. **Revista Higiene Alimentar**, Porto – Portugal, v. 31, n. 264/265, p. 38-44, jan./fev. 2017.

GOMES, F. S. Avaliação da satisfação e estresse no trabalho entre funcionários de uma Unidade de Alimentação e Nutrição no Rio de Janeiro. **Revista Ceres, Nutrição e Saúde**, Rio de Janeiro, v. 1, n. 1, p. 29-42, 2006.

GREGRUTTI, T. C. **Estado nutricional de colaboradores de unidades de alimentação e nutrição: uma revisão**. Pós-graduação em gestão da produção de refeições saudáveis - Universidade de Brasília, Distrito Federal, 2017.

LUFT, C. *et al.* Versão brasileira da Escala de Estresse Percebido: tradução e validação para idosos. **Revista de Saúde Pública**, v. 41, n. 4, p. 606–15, ago. 2007.

MADURO, P. A. *et al.* Análise do estado nutricional e nível de atividade física dos servidores do hospital universitário de Petrolina-PE. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo, v. 11, n. 67, p. 856-867, 2017.

MERCEDES BORDA MÁZ, M. B. Comer emocional e estresse laboral: rumo a ambientes e hábitos de trabalho saudáveis. **Revista Gerência de Riscos e Seguros**, v. 1, n. 125, p. 40-58, jan./jun. 2017.

NATACCI, L. C.; MARIO, F. J. *The three factor eating questionnaire - R21*: tradução para o português e aplicação em mulheres brasileiras. **Revista de Nutrição**, v. 24, n. 3, p. 383–94, jun. 2011.

PENAFORTE, F. R.; MATTA, N. C.; JAPUR, C. C. Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 11, n. 1, p. 15.18592, 7 mar. 2016.

PEREIRA, T. D. C. *et al.* Estado emocional e comportamento alimentar de universitárias de uma instituição de ensino particular. **Revista E-Ciência**, v. 7, n. 1, 31 jul. 2019.

ROSSI, M. S. C.; STEDEFELDT, E.; DA CUNHA, D. T.; ROSSO, V. V. Food safety knowledge, optimistic bias and risk perception among food handlers in institutional food services. **Food Control**, Guildford, v. 73, p. 681-688, mar. 2017.

SADIR, M. A.; BIGNOTTO, M. M.; LIPP, M. E. N. Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais. **Revista Paideia**, São Paulo, v. 20, n. 45, p. 73-81, jan./abr. 2010.

SANTIAGO, J. C. S.; MOREIRA, T. M. M.; FLORENCIO, R. S. Associação entre excesso de peso e características de adultos jovens escolares: subsídio ao cuidado de enfermagem. **Revista Latino Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 23, n. 2, p. 250-258, abr. 2015.

SANTOS, J. *et al.* Excesso de peso em funcionários de unidades de alimentação e nutrição de uma universidade do Estado de São Paulo. **Einstein**, São Paulo, v. 11, n. 4, p. 486–491, dez. 2013.

SILVA, E. A. *et al.* Excesso de peso em usuários de unidades básicas de saúde. **ABCS Health Science**, São Paulo, v. 41, n. 1., p. 10-14, 2016.

SILVA, F. R. *et al.* Nível de Percepção de Estresse e Qualidade de Vida Entre os Técnicos de Enfermagem das Unidades de Pronto Atendimento de Palmas – TO. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, Palmas, v. 22, n. 3, p. 261-266, 2018.

SILVA, K. F.; DRUMOND N. B.; QUINTÃO D. F. Avaliação do perfil nutricional e condições de trabalho de colaboradores de unidades de alimentação e nutrição de Eugenópolis (MG). **Revista Científica de Faminas**, Muriaé-MG, v. 11, n. 2, p. 34-48, 2015.

SOARES, C.; MELO, H. P.; BANDEIRA, L. O trabalho das mulheres brasileiras: uma abordagem a partir dos censos demográficos de 1872 a 2010. In: ENCONTRO NACIONAL DE ESTUDOS POPULACIONAIS, ABEP, XIX, 2014. **Anais**, São Pedro-SP.

