25º Congresso de Stress da ISMA-BR (International Stress Management Association)
27º Fórum Internacional de Qualidade de Vida no Trabalho
17º Encontro Nacional de Qualidade de Vida na Segurança Pública
17º Encontro Nacional de Qualidade de Vida no Serviço Público
ISMA BR International Stress Management Association

GULOSEIMAS E BEM-ESTAR: CONSUMO ALIMENTAR E SUAS REFLEXÕES SOBRE A SAÚDE MENTAL DOS EDUCADORES

José Igor F. S. Jesus[1], Yasmin C. Monteiro[2], Gabriel V. A. Santos[2], Amanda M. Félix[2], Lavinia L. Cordeiro[3], Elaine C. M. da Silva[2], Nathaliê S. Souza[3], Murilo M. Costa[3,4], Suelen M. Nogueira[2,3], Priscilla R. e Silva[2], Matias Noll[1,2]

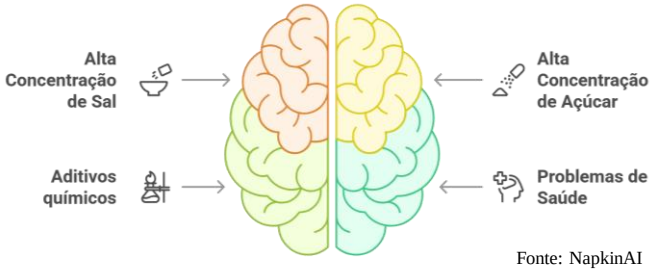
[1]Universidade Federal de Goiás – PPGNUT/UFG; [2]Instituto Federal Goiano, Campus Ceres; [3]Universidade Evangélica de Goiás, Campus Ceres; [4]Universidade Federal de Goiás – PPGADM/UFG

INTRODUÇÃO

Segundo a classificação NOVA, os alimentos ultraprocessados (AUP) são produtos industrializados pronto para consumo, com pouco ou nenhum alimento íntegro e altos níveis de sal, açúcares e aditivos (Monteiro et al., 2018). O aumento do consumo de AUP tem se tornado uma preocupação global devido à sua associação com diversos problemas de saúde, como obesidade, doenças cardiovasculares e transtornos psicológicos (Monteiro et al., 2019; Pagliai et al., 2021).

OBJETIVO

Analisar os fatores associados ao consumo regular de guloseimas e sua relação com a qualidade de vida e a saúde mental dos servidores da Rede Federal de Educação Profissional e Tecnológica (RFEPCT).



Fonte: NapkinAI

MATERIAIS E MÉTODOS

Estudo epidemiológico transversal, intitulado "Qualidade de Vida na Educação Brasileira - QoLE-BRA" (CAAE nº 52353621.3.0000.0036). A amostra foi composta por 1.563 servidores e Técnicos Administrativos da Educação (TAE) da RFEPCT de todas as regiões do Brasil. Foram coletados: dados sociodemográficos, WHOQOL-100, DASS-21 e PeNSE. Foi considerado consumo regular (CR) ≥5 dias na semana. A medida de efeito utilizada foi a Razão de Prevalência (RP) com intervalos de confiança (IC) de 95%.

RESULTADOS

O CR de guloseimas foi apontado em 20,7% dos homens e 28,7% das mulheres, com faixa etária de 22-35 anos (33,2%), solteiros (30,2%), com nível Doutorado/PhD (26,4%), da região Sudeste (31,5), docente (26,3%), entre 1-5 anos de tempo de serviço (31,6%).

Em relação à saúde mental, o CR esteve associado à:

ESTRESSE	n (%)	RP (IC 95%)	p
Normal	187 (21,8)	1	
Moderado	116 (28,6)	**1,31(1,07 - 1,60)**	0,008*
Alto	92 (30,6)	**1,40 (1,13 - 1,73)**	0,002*
ANSIEDADE	n (%)	RP (IC 95%)	p
Normal	194 (22,4)	1	
Moderado	100 (25,3)	**1,24 (1,01 - 1,52)**	0,045*
Alto	101 (30,1)	**1,34 (1,09 - 1,65)**	0,005*
DEPRESSÃO	n (%)	RP (IC 95%)	p
Normal	175 (21,1)	1	
Moderado	139 (30)	**1,42 (1,17 - 1,72)**	<0,001*
Alto	81 (30,2)	**1,43 (1,15 - 1,80)**	0,002*

Em relação à qualidade de vida, o CR esteve associado à:

FÍSICO	n (%)	RP (IC 95%)	p
3º tercil - melhor	101 (22)	1	
2º tercil	132 (24,5)	1,11 (0,89 – 1,40)	0,346
1º tercil - pior	162 (28,7)	**1,31 (1,05 – 1,62)**	0,015*
PSICOLÓGICO	n (%)	RP (IC 95%)	p
3º tercil - melhor	126 (19,5)	1	
2º tercil	119 (26,7)	**1,37 (1,10 – 1,71)**	0,005*
1º tercil - pior	150 (31,8)	**1,63 (1,33 – 2,01)**	<0,001*
ESCORE TOTAL	n (%)	RP (IC 95%)	p
3º tercil - melhor	113 (21,6)	1	
2º tercil	139 (26,8)	1,24 (0,99 – 1,54)	0,052
1º tercil - pior	143 (27,4)	**1,27 (1,02 – 1,57)**	0,029*

CONCLUSÃO

O CR de guloseimas esteve associado negativamente à qualidade de vida e saúde mental dos servidores. A diminuição do consumo desses alimentos é recomendada para melhorar o bem-estar geral.

AGRADECIMENTOS E REFERENCIAS