



# O CUSTO DA PRATICIDADE: OS ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS AFETAM A SAÚDE MENTAL DOS PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO

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

<sup>1</sup>Universidade Federal de Goiás – PPGNUT/UFG; <sup>2</sup>Instituto Federal Goiano, Campus Ceres; <sup>3</sup>Universidade Evangélica de Goiás, Campus Ceres;

<sup>4</sup>Universidade Federal de Goiás – PPGADM/UFG

**INTRODUÇÃO:** A alimentação desempenha um papel crucial na saúde mental e na qualidade de vida dos trabalhadores. Os servidores da educação frequentemente enfrentam uma carga horária extensa e, muitas vezes, recorrem a alimentos de rápido e fácil acesso, como os alimentos ultraprocessados (AUPs) (Jakstas et al., 2023). Apesar das evidências sobre os impactos do consumo de AUP na saúde, ainda são escassos os que exploram essa temática entre trabalhadores da educação (López-Olivares et al., 2021; Uvacsek et al., 2022).



**Alimentos Saudáveis**

Promovem saúde mental e bem-estar



**Alimentos Ultraprocessados**

Impactos negativos na saúde mental e qualidade de vida

Fonte: NapkinAI

**OBJETIVO:** Analisar os fatores associados ao consumo regular de alimentos industrializados/ultraprocessados salgados e suas relações com a qualidade de vida e a saúde mental entre os servidores da Rede Federal de Educação Profissional, Científica e Tecnológica (RFEPCT).

**MATERIAIS E MÉTODOS:** Trata-se de um estudo epidemiológico transversal, composto por 1.563 servidores, sendo Téc. Adm. em Educação (TAE) e docentes da RFEPCT. Foram aplicados os seguintes questionários: Instrumento de Avaliação da Qualidade de Vida – WHOQOL-bref, Saúde Mental – DASS-21 e PeNSE. O consumo regular (CR) foi considerado  $\geq 5$  dias na semana. Foi utilizada a Razão de Prevalência como medida de efeito, com intervalo de confiança (IC) de 95%.

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

ESTRESSE	n (%)	RP (IC 95%)	p
Normal	94 (11)	1	
Moderado	62 (15,3)	<b>1,39 (1,03 - 1,87)</b>	<0,001*
Alto	71 (14,5)	<b>2,15 (1,62 - 2,84)</b>	0,030*
ANSIEDADE	n (%)	RP (IC 95%)	p
Normal	94 (11)	1	
Moderado	62 (15,3)	<b>1,39 (1,03 - 1,87)</b>	<0,001*
Alto	71 (14,5)	<b>2,15 (1,62 - 2,84)</b>	0,030*
DEPRESSÃO	n (%)	RP (IC 95%)	p
Normal	83 (10)	1	
Moderado	75 (16,2)	<b>1,62 (1,21 - 2,16)</b>	0,001*
Alto	69 (25,7)	<b>2,58 (1,93 - 3,44)</b>	<0,001*

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

FÍSICO	n (%)	RP (IC 95%)	p
3 <sup>o</sup> tercil - melhor	54 (11,7)	1	
2 <sup>o</sup> tercil	70 (13)	1,11 (0,79 – 1,54)	0,551
1 <sup>o</sup> tercil - pior	103 (18,3)	<b>1,56 (1,14 – 2,11)</b>	0,005*
PSICOLÓGICO	n (%)	RP (IC 95%)	p
3 <sup>o</sup> tercil - melhor	61 (9,4)	1	
2 <sup>o</sup> tercil	58 (13)	1,38 (0,98 – 1,94)	0,061
1 <sup>o</sup> tercil - pior	108 (22,9)	<b>2,43 (1,82 – 3,25)</b>	<0,001*
SOCIAL	n (%)	RP (IC 95%)	p
3 <sup>o</sup> tercil - melhor	34 (12)	1	
2 <sup>o</sup> tercil	91 (12,4)	1,04 (0,72 – 1,50)	0,850
1 <sup>o</sup> tercil - pior	102 (18,6)	<b>1,55 (1,08 – 2,22)</b>	0,018*
AMBIENTAL	n (%)	RP (IC 95%)	p
3 <sup>o</sup> tercil - melhor	53 (12,1)	1	
2 <sup>o</sup> tercil	76 (12,7)	1,05 (0,75 – 1,45)	0,788
1 <sup>o</sup> tercil - pior	98 (18,6)	<b>1,53 (1,12 – 2,09)</b>	0,007*
SCORE TOTAL	n (%)	RP (IC 95%)	P
3 <sup>o</sup> tercil - melhor	55 (10,5)	1	
2 <sup>o</sup> tercil	62 (11,9)	1,14 (0,81 – 1,60)	0,465
1 <sup>o</sup> tercil - pior	110 (21,1)	<b>2,01 (1,49 – 2,71)</b>	<0,001*

**CONCLUSÃO:** O CR de AUP salgados impactam negativamente a saúde dos servidores da RFEPCT, prejudicando a qualidade da vida e saúde mental.

## AGRADECIMENTOS



## REFERENCIAS

