

**QUALIDADE DE VIDA LABORAL E ASPECTOS NUTRICIONAIS
NO CONTROLE DO ESTRESSE: UMA REVISÃO NARRATIVA**

Pâmela dos Anjos Ferreira Lopes¹, Denise Machado Duran Gutierrez²
Beatriz Fiúza Gondim da Silva¹, Sabrina Maciel Nascimento¹, Tábita Maika Gama de Paiva¹
André Bento Chaves Santana³

RESUMO

O estresse caracteriza-se como um processo neurofisiológico, com componentes comportamentais e psicológicos, que influenciam na resposta do sistema nervoso autônomo e endócrino por demandas do ambiente externo e individualidade do ser humano. Objetivo: Descrever a relação do estresse e qualidade de vida laboral, suas interações, impactos fisiológicos, e cuidados nutricionais. Materiais e métodos: Trata-se de uma revisão narrativa da literatura. Foram realizadas buscas na plataforma BVS e Google Acadêmico, posteriormente, leitura dos títulos, resumos e texto completo com auxílio do aplicativo Rayyan. Resultados e Discussão: As longas jornadas de trabalho, condições insalubres, e desvalorização profissional são fatores que levam à exaustão mental, comprometendo a qualidade de vida, e consequentemente nutrição inadequada. Conclusão: O quadro de estresse está entre as principais doenças contemporâneas que propiciam transtornos alimentares e a nutrição é essencial para seu manejo, demandando atualizações voltadas à promoção da qualidade de vida laboral.

Palavras-chave: Estresse ocupacional. Saúde mental. Nutrição. Dieta e qualidade de vida.

ABSTRACT

Workplace quality of life and nutritional aspects in stress management: a narrative review

Stress is characterized as a neurophysiological process, with behavioral and psychological components, which influence the response of the autonomic and endocrine nervous systems to the demands of the external environment and the individuality of the human being. Objective: Describe the relationship between stress and quality of working life, their interactions, physiological impacts and nutritional care. Materials and methods: This is a narrative literature review. Searches were carried out on the VHL platform and Google Scholar, and then the titles, abstracts and full text were read using the Rayyan application. Results and Discussion: Long working hours, unhealthy conditions and professional devaluation are factors that lead to mental exhaustion, compromising quality of life and consequently inadequate nutrition. Conclusion: Stress is one of the main contemporary diseases that lead to eating disorders and nutrition is essential for its management, requiring updates aimed at promoting quality of life at work.

Key words: Occupational stress. Mental health. Nutrition. Diet and quality of life.

1 - Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Cirurgia da Universidade Federal do Amazonas - (PPGRACI/UFAM), Manaus, Amazonas, Brasil.

2 - Docente do Departamento de psicologia da Faculdade de Educação da Universidade Federal do Amazonas (UFAM), Manaus, Amazonas, Brasil.

3 - Nutricionista, Docente da Universidade Federal do Oeste da Bahia e credenciado no Programa de Pós-Graduação em Cirurgia da Faculdade de Medicina da Universidade Federal do Amazonas, (UFAM), Manaus, Amazonas, Brasil.

E-mail dos autores:
nutrimelanjos@gmail.com
ddgutie@ufam.edu.br
fiuza.beatriznutricao@gmail.com
nascimentosabrina94@gmail.com
tabitamayka@hotmail.com
andrebento@ufam.edu.br

INTRODUÇÃO

Frequentemente presenciamos condições consideradas estressantes durante o processo de prestação de serviços em saúde, no ambiente de trabalho e situações vivenciadas durante a formação profissional.

Os profissionais da área da saúde são uma das classes de trabalhadores mais afetadas e prejudicadas pelo estresse laboral e Burnout devido à grande demanda de prestação de cuidados aos pacientes e outras atividades assistenciais relacionadas, bem como pela desvalorização e falta de reconhecimento profissional no ambiente em que atuam (Muniz e colaboradores, 2023).

Ao longo dos últimos anos, a prevalência do estresse tem aumentado, e isso se deve predominantemente aos ambientes de trabalho hostis e competitivos, mau dimensionamento de pessoal, carência de equipamentos locais, ausência de autonomia e má remuneração dos profissionais. Essas características remetem ao contexto de trabalho, principalmente da equipe de profissionais de saúde, como enfermagem, médicos, fisioterapeutas, nutricionistas, dentre outros (Sant'Ana e colaboradores, 2023).

Esses profissionais apresentam suscetibilidade à fatores estressantes pela prestação de cuidados de saúde direto à pessoas, e são submetidos à riscos de saúde e alto grau de estresse, devido, entre outras coisas, às longas e exaustivas jornadas de trabalho.

Desse modo, esse conjunto de fatores contribui para o desenvolvimento de estresse ocupacional, além de impacto negativo no cuidado ao paciente, o que, consequentemente, resulta em maior probabilidade de riscos, erros e negligências (Silva e colaboradores, 2023).

O estresse caracteriza-se fisiologicamente, como um processo relacionado ao funcionamento neurofisiológico, que envolve respostas do sistema nervoso autônomo e do sistema endócrino, sendo sua resposta influenciada por demandas do ambiente externo e da individualidade de cada pessoa, contribuindo fortemente para o aparecimento de problemas de saúde (Muniz e colaboradores, 2023).

O Brasil apresenta o maior número de pessoas afetadas pelo estresse (9,3% da sua população), o que representa uma das principais razões para óbitos no Brasil,

conforme a Organização Mundial da Saúde (OMS).

O estresse compromete ainda o bem-estar geral das pessoas no mundo, acometendo 90% da população mundial (Brasil, 2023).

Podemos descrever o processo de estresse em três fases, que são: 1) fase da reação de defesa ou alarme, apresentando sintomas como, taquicardia, palidez, fadiga e hiporexia; 2) fase de resistência ou adaptativa, levando ao isolamento do indivíduo do meio social, irritando-se com facilidade; 3) fase do esgotamento ou exaustão, em que já ocorrem problemas com repercussão física, como hipertensão arterial, depressão, ansiedade, problemas dermatológicos, infarto e até mesmo a morte (Rodrigues e colaboradores, 2019).

O estresse é uma situação que pode ser vivenciada por qualquer pessoa diante de uma ameaça, demandando adaptação ao ambiente. Isso acontece como uma resposta normal do corpo, podendo desaparecer nos momentos de repouso e lazer.

Porém, quando isto acontece de forma exagerada e persistente, desencadeando sintomas físicos e mentais, chamamos esse fenômeno de estresse crônico, podendo levar à síndrome de Burnout (Matos e Araújo, 2021).

O sistema imune trabalha para sustentar o equilíbrio corporal interno, que é importante para manutenção do bem-estar e assim manter a saúde.

Com mudanças físicas e emocionais sofridas, devido a situações estressantes do mundo externo, ocorrem mudanças que levam a um desequilíbrio imune.

Dessa forma, o corpo sofre mudanças e impactos que refletem na saúde, aumentando o risco de desenvolvimento de determinadas doenças que podem perdurar pelo resto da vida (Gontijo e colaboradores, 2023).

Diante do exposto, comprehende-se que o estresse afeta de forma negativa o desempenho dos profissionais de saúde e o tratamento prestado aos pacientes.

Consequentemente, os pacientes também podem ser afetados de alguma forma.

O presente estudo traz uma revisão narrativa de literatura que tem como objetivo descrever a relação entre estresse e qualidade de vida laboral, suas interações e impactos fisiológicos, e os cuidados nutricionais como forma de controle e manejo do estresse.

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo foi realizado adotando-se a metodologia de revisão narrativa da literatura.

Os artigos de revisão narrativa utilizam amplas fontes de informação bibliográfica, apropriadas para fundamentar o ‘estado da arte’ de um determinado assunto ou ponto de vista teórico.

Essa modalidade de revisão é composta basicamente, da análise da literatura publicada em livros, artigos de revista impressas e/ou eletrônicas na interpretação e análise crítica pessoal do autor.

Geralmente não informam as fontes de informação utilizadas, a metodologia para busca das referências, nem os critérios utilizados na avaliação e seleção dos trabalhos (Rother, 2007).

A revisão narrativa é fundamental para a educação continuada, permitindo ao leitor atualizar seu conhecimento, em curto espaço de tempo, sobre uma determinada temática. Esse tipo de revisão é constituído de: introdução, desenvolvimento (texto dividido em seções definidas pelo autor com títulos e subtítulos conforme a temática), comentários e referências (Rother, 2007).

A presente pesquisa foi realizada em maio de 2024 e para melhor organização, delineamento e sistematização da amostra do estudo, realizou-se a leitura e seleção dos artigos através do aplicativo da web Rayyan (Ouzzani e colaboradores, 2016).

As bases de dados utilizadas foram Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e o buscador Google Acadêmico.

A seleção e análise de dados realizou-se por meio dos critérios de inclusão que consistiram em estudos publicados entre 2018 e 2024 sem restrição de idioma, sendo estudos disponíveis on-line e na íntegra.

Para uso dos artigos, foram selecionadas inicialmente literaturas que contemplavam os descriptores articulados: Estresse ocupacional, pessoal de saúde, ansiedade, dieta e qualidade de vida, levando à exclusão daqueles que não tratavam especificamente da temática ou repetidos. Sequencialmente, procedeu-se à leitura completa dos artigos, selecionando-os para o desenvolvimento dos resultados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Relação do estresse e ansiedade na qualidade de vida laboral

O trabalho tem um importante papel na vida das pessoas, uma vez que, permite dignidade pessoal, satisfação, integração social e construção de identidade.

Porém em algumas situações insalubres, o trabalho pode se tornar um constante pesadelo e afetar fortemente a qualidade de vida. A qualidade de vida laboral pode ser definida pela capacidade com que os profissionais conseguem gerenciar o estresse e sua relação com o bem-estar no trabalho frente às demandas.

Caso as demandas laborais excedam as capacidades adaptativas do trabalhador, podem emergir manifestações físicas e emocionais, como: a exaustão, o declínio de energia e a falta da habilidade em ter empatia para com os outros, e consequentemente, diminuição na qualidade de vida no trabalho (Torres e colaboradores, 2019).

As condições de insalubres trabalhos, manifestada pela falta de materiais, presença de materiais e suporte inadequados, longas jornadas de trabalho, desvalorização e falta de reconhecimento laboral, são fatores que levam à exaustão mental e a uma situação pessoal bastante crítica, pelo fato de comprometer a qualidade de vida no trabalho, resultando em agravos à saúde e exteriorizando o estresse agudo.

Nos últimos anos, os hábitos alimentares da população sofreram grandes mudanças com a globalização, influência do mercado publicitário, e o ritmo acelerado de vida das pessoas.

Com isso, o consumo e a substituição de alimentos naturais e saudáveis, por alimentos com alto teor de gordura e industrializados tem aumentado muito (Silva, Almeida e Skrivan, 2021).

Nesse contexto, a alimentação e nutrição são temáticas relevantes para a discussão da qualidade de vida e bem-estar do ser humano no mundo do trabalho, estando intimamente ligada a aspectos físicos, psicológicos, políticos e sociais.

Sabe-se que o estresse está diretamente ligado aos hábitos alimentares, e também se conhece o papel do estresse e desequilíbrio nutricional para a produtividade e eficiência no trabalho. O excesso de estresse,

associado ao desequilíbrio nutricional, influencia negativamente o desempenho dos trabalhadores em suas atividades, desmotivando-os e consequentemente tornando sua relação com o ambiente do trabalho desagradável.

Dessa forma, compreendemos que a nutrição adequada tem papel essencial para o equilíbrio metabólico do organismo, estando ligada à qualidade de vida, crescimento e desenvolvimento das atividades diárias, imunidade e desempenho no trabalho (Carvalho e colaboradores, 2023).

Metabolicamente, a frase popular “comer estressado” carrega veracidade ao indicar as relações entre o estresse e os processos fisiológicos do organismo.

Os hormônios liberados diante de um fato estressor, e os efeitos dos “alimentos satisfatórios” com alto teor de gordura e açucarados, levam as pessoas ao consumo desses alimentos de forma exacerbada, pois o sistema nervoso envia mensagens para as glândulas suprarrenais, ativando-as para bombear o hormônio epinefrina/adrenalina.

Esse hormônio, desencadeia um estado fisiológico acelerado de luta ou fuga do corpo, que temporariamente suspende a alimentação, diminuindo o apetite a curto prazo.

Com o estresse e consequentemente a diminuição do apetite a curto prazo, a maioria das pessoas tendem a consumir alimentos mais palatáveis com mais frequência, dessa forma, a maioria das pessoas experimentam comportamentos alimentares alterados sob uma condição estressante, com aproximadamente 40% comendo mais e 40% comendo menos do que o normal (Matos e Ferreira, 2021).

O estado permanente do estresse crônico é uma condição que pode desencadear outros problemas psicológicos e fisiológicos, ainda que os fatores estressores não estejam mais presentes, como é o caso da ansiedade geral. Essa é mais uma das condições de saúde que influenciam as relações interpessoais, profissionais e o bem-estar psicossocial.

Define-se ansiedade como o desenvolvimento da emoção orientada para o futuro, decorrente do quadro clínico do estresse crônico, e a frequente preocupação excessiva leva a possíveis riscos futuros e respostas comportamentais individuais, fisiológicas e afetivas negativas (Ralph e colaboradores, 2023).

Cobranças no ambiente de trabalho, incapacidade de arcar com compromissos financeiros e a perda de entes queridos são exemplos de agentes estressores que a longo prazo desencadeiam o estresse crônico.

O estresse crônico, por sua vez, desencadeia impactos psicológicos e químicos que trazem consequências para a qualidade de vida e saúde das pessoas, sendo associado a problemas como insônia, crises de ansiedade, desenvolvimento da obesidade e doenças metabólicas, especialmente àquelas relacionadas à desregulação do Eixo Hipotálamo-Hipófise-Adrenal (EHPA) (Silva e Torres, 2020).

Estresse e Eixo Hipotálamo-Hipófise-Adrenal

O sistema imune é composto por um conjunto de células e órgãos que agem na manutenção da integridade e defesa do organismo. Encontra-se diretamente relacionado e integrado com outros sistemas, regulado e interligado ao sistema nervoso e endócrino.

O estresse associado à imunossupressão se deve ao aumento da secreção do hormônio cortisol que, consequentemente, ativa o eixo hipotálamo-hipófise.

Esse hormônio diminui a proliferação de linfócitos, interferindo na comunicação entre eles, inibe a migração de granulócitos e a produção de imunoglobulinas.

Em um momento de luta ou fuga essa resposta pode parecer incompatível com as necessidades do organismo, mas vale salientar que o aumento na secreção de cortisol, em resposta ao estresse, tem uma latência de dezenas de minutos e que o sistema nervoso autônomo (SNA) simpático induz uma resposta imediata ao efeito estressor (Costa e colaboradores, 2023).

As interações fisiológicas associadas a interações com os órgãos alvos se dão pelo sistema nervoso simpático e parassimpático.

Esses sistemas apresentam funções distintas e interligadas entre si, como por exemplo, o aumento da frequência cardíaca e da pressão arterial a partir da liberação do hormônio noradrenalina quando o sistema simpático é ativado.

Em contrapartida, ocorre a diminuição da excitação do simpático, quando o sistema parassimpático é ativado. A produção de

hormônios pelo hipotálamo age na regulação de células anteriores da hipófise e liberam o hormônio (ACTH).

O ACTH libera o cortisol dentro das glândulas adrenais que, se estiver aumentado, inibe a ação do eixo, equilibrando a resposta ao estresse (Rocha e colaboradores, 2018).

Como descrito anteriormente, existe o estresse agudo e o crônico que, respectivamente, ocorre por ameaça de curto prazo, podendo ser imediato; e longo prazo podendo persistir por vários dias.

Durante um cenário de estresse agudo e crônico o cortisol faz a imunossupressão por intermédio das interleucinas.

E o organismo, sob efeito do estressor e do cortisol aumentado, vivencia a imunossupressão, especialmente do linfócito T auxiliar. Fisiologicamente, a liberação hormonal acontece sem prejudicar sua função, já em casos que ocorrem a cronificação, como por exemplo, em uma situação crônica de estresse, há um desequilíbrio homeostático, podendo causar malefícios à saúde e disfunção do sistema imunológico (Costa e colaboradores, 2023).

O estresse crônico leva ao envelhecimento prematuro do encéfalo, como mostram pesquisas com imagens referentes às alterações degenerativas do cérebro, especialmente no hipocampo.

Essas imagens foram de vítimas expostas aos horrores da guerra, abuso sexual e outros tipos de violência extrema que levaram ao transtorno do estresse pós-traumático, ansiedade, distúrbios de memória e pensamentos recorrentes (Junior e colaboradores, 2022).

O cortisol se torna prejudicial apenas em casos prolongados de estresse, essencialmente o crônico, quando sua secreção não permanece estabilizada.

Desse modo, a experiência estressora leva ao desenvolvimento de imunossupressão, e maior suscetibilidade ao desenvolvimento de doenças imunológicas, inflamatórias crônicas, infecciosas e câncer (Costa e colaboradores, 2023).

Impactos oriundos do estresse

Há liberação do cortisol pelo córtex da adrenal em um evento estressor, sendo que os glicocorticoides podem facilmente atravessar a barreira hematoencefálica devido às suas características lipossolúveis, e se ligarem aos

receptores no cérebro. Os receptores de glicocorticoides estão presentes em três importantes áreas cerebrais que são o hipocampo, a amígdala e os lobos frontais, áreas conhecidas por serem responsáveis por processos de aprendizagem e memória (Rocha e colaboradores, 2018).

A entrada de íons de cálcio nos neurônios é facilitada pela ação do cortisol, através de canais iônicos dependentes de voltagem.

Essa alteração pode ser direta ou pode ser causada indiretamente, por mudanças no metabolismo celular energético.

De forma literal, os neurônios se auto digerem e independente da causa, o maior influxo de íons de cálcio nos neurônios aumenta a atividade de enzimas intracelulares que degradam ácidos nucleicos, proteínas e lipídeos (Junior e colaboradores, 2022).

O cortisol e outros glicocorticoides possuem a capacidade de estimular a gliconeogênese, sendo esse o efeito metabólico mais bem estudado, com a função de estimular a formação de carboidratos a partir de aminoácidos, lactato e glicerol (gliconeogênese) pelo fígado.

Além disso, aminoácidos extra-hepáticos são mobilizados pelo cortisol e enviados para o plasma sanguíneo para entrar no processo de gliconeogênese no fígado promovendo a formação de glicose (Rocha e colaboradores, 2018).

A concentração aumentada de glicose sanguínea é pelo menos 50% mais alta do que o normal em alguns casos, o que conhecemos como diabetes adrenal.

No diabetes adrenal, a utilização de insulina reduz moderadamente a concentração sanguínea de glicose, devido à resistência dos tecidos aos efeitos da insulina (Costa e colaboradores, 2023).

Os impactos psicológicos e químicos oriundos do estresse crônico têm consequências que afetam a qualidade de vida e estado de saúde, sendo associados a problemas como privação do sono, crises de ansiedade, desenvolvimento de doenças metabólicas, em especial àquelas relacionadas à desregulação do EHPA, acarretando inclusive, o desenvolvimento de compulsão alimentar, devido ao quadro clínico de estresse crônico.

Diante disso, o comportamento alimentar pode ser influenciado pelo estresse contribuindo para o aumento de sobre peso,

obesidade e doenças metabólicas, especialmente a obesidade visceral (ou central) que é um fator-chave no desenvolvimento da síndrome metabólica (Torturella e colaboradores, 2023).

A influência do estresse sobre o comportamento alimentar pode ser dividida em dois componentes: a alimentação homeostática, relacionada à fome e saciedade, seguido do equilíbrio energético e peso corporal estável, e, a alimentação não homeostática, influenciada pela recompensa alimentar.

Sendo assim, as vias não-homeostáticas que regulam a ingestão alimentar são estimuladas pelo estresse como sinalização de recompensa alimentar, resultando em escolha de alimentos com alto teor de gorduras e carboidratos.

Conclui-se que, o estresse resulta em escolhas alimentares com alto teor energético, diminuindo significativamente a recompensa alimentar, ou levando a uma alimentação não homeostática e ausência de fome (Matos e Ferreira, 2021).

Fisiologicamente, as reações estressoras são necessárias para a sobrevivência em condições de luta ou fuga, com o aumento dos batimentos cardíacos e o fluxo sanguíneo para os músculos, além de liberação de energia para o aumento da concentração de glicose plasmática.

Portanto, são vários benefícios associados ao cortisol quando esse estresse não é excessivo, tornando-se agentes úteis para a prevenção da rejeição imunológica de órgãos transplantados (Ramos e colaboradores, 2022).

Cuidados nutricionais como forma de controle do estresse

Na homeostase metabólica, a alimentação é uma grande aliada envolvida nesse equilíbrio, uma vez que, os indivíduos com estresse ou ansiedade, frequentemente, tendem a optar pelo exagero ou privação alimentar, ou seja, a resposta do organismo é muito relativa levando ao surgimento de doenças crônicas e imunossupressão.

Desta forma, cada organismo se comporta de maneira diferente. Um dos profissionais que exercem um papel fundamental nesse cuidado individualizado, é o nutricionista, responsável por trabalhar a reeducação dos hábitos alimentares,

realizando orientações nutricionais, conforme necessidade, voltadas ao controle de comportamentos alimentares individuais compulsivos relacionados ao estresse (Bezerra e colaboradores, 2023).

Paralelamente a isso, é importante salientar a ligação do intestino ao cérebro, pois o eixo intestino-cérebro é um sistema de comunicação bidirecional que realiza conexões neurais, envolvendo os sistemas nervoso central (SNC), autônomo e entérico.

O cérebro envia sinais de modulação ao Sistema Nervoso Entérico (SNE) e informações necessárias são devolvidas ao cérebro por circuitos neurais ascendentes, que podem operar independentemente do cérebro. Partindo desse pressuposto, o intestino é considerado o “segundo cérebro”.

A microbiota apresenta grande relevância sobre a atividade cerebral, uma vez que o desequilíbrio oriundo do estresse leva à disbiose intestinal, implicando em sérias consequências ao sistema nervoso, tanto da perspectiva neurobiológica quanto da saúde mental (Christofollette colaboradores, 2022).

Uma das principais formas de manejar o estresse crônico, é por meio da alimentação, a qual age como imunomoduladora através principalmente de micronutrientes e probióticos.

Dessa forma, é possível obter uma microbiota saudável e modificá-la através de sua modulação, caso haja alguma disfunção, reduzindo os impactos e transtornos ligados ao estresse, além de evitar as doenças crônicas não-transmissíveis (DCNT's) (Costa, 2024).

As DCNT's, como as doenças cardiovasculares e diabetes mellitus, têm apresentado um rápido crescimento em suas taxas nos últimos anos, o que, consequentemente, despertou interesse em estudar diferentes alimentos atuantes no tratamento dos fatores estressores orgânicos oriundos dessas DCNT's.

Um desses grupos alimentares são conhecidos como antioxidantes, responsáveis pela neutralização e diminuição das lesões causadas pelos radicais livres resultantes do dano estressor e fatores ambientais, retardando significativamente a oxidação do substrato, ou seja, combatem o estresse oxidativo, causadores de injúria celular e agravamento dessas patologias (Silva e colaboradores, 2024).

O estresse oxidativo é um processo fisiológico que acontece naturalmente dentro

do organismo, produzindo as Espécies Reativas de Oxigênio (ERO), ao comer ou respirar. O mecanismo de defesa do organismo, normalmente, consegue o equilíbrio, porém, quando acontece um desequilíbrio, fatores como, estresse, dieta ruim, falta de exercício, poluição, ocorre o aumento das ERO danificando as células (Silva e colaboradores, 2024).

Os antioxidantes, como o ácido ascórbico (vitamina C), o β-caroteno, o α-tocoferol, o zinco, os flavonoides e o selênio, são exemplos de moduladores do estresse com a finalidade, também, de prevenção de DCNT's.

Na maioria das DCNT's, os antioxidantes são agentes eficazes na modulação do estresse oxidativo, que é um fator negativo, presente na maioria das doenças crônicas (Prevedello e Comachio, 2021).

A vitamina C atua como antioxidante de primeira linha, conhecida por ser uma vitamina hidrossolúvel que promove efeitos benéficos sobre vias oxidativas redox e vias mitocondriais no sistema imunológico, reduzindo citocinas inflamatórias.

Ela é também conhecida como ácido ascórbico atuando na modulação do estresse, prevenção de doenças relacionadas à idade, como aterosclerose, doenças cardiovasculares, câncer e doenças neurodegenerativas.

As fontes principais desta vitamina são oriundas de frutas, como limão, laranja, acerola, os morangos, kiwi, mamão papaia e, outros vegetais incluindo o pimentão vermelho, brócolis e a couve de Bruxelas (Lima e Carvalho, 2024).

O ácido graxo insaturado ômega 3 apresenta diversos efeitos no organismo, além de antioxidante, tais como a redução de respostas inflamatórias, otimização do uso de energia pelos músculos, postergando a fadiga, diminuição do perfil lipídico de indivíduos com dislipidemia, a melhora da perfusão e oxigenação do músculo e diminuição da incidência de infecções do trato respiratório (Lima e Carvalho, 2024).

As vitaminas e os minerais são importantes reguladores da saúde, desempenho físico e processos metabólicos, que promovem proteção aos tecidos contra o estresse oxidativo. O esforço físico pode aumentar a perda de determinados micronutrientes fundamentais, exigindo maior

atenção para que seja garantido consumo adequado, não ultrapassando o limite adequado para cada indivíduo.

Das principais contribuições dos minerais estão a manutenção da massa óssea por meio do cálcio, produção de energia com atividade do ferro e magnésio, antioxidante com o selênio e zinco, que também age no fortalecimento do sistema imunológico (Mesquita e Padoveze, 2023).

Vale ressaltar que, a carência de micronutrientes prejudica o desempenho físico e mental, desencadeando cansaço, irritabilidade, desatenção, perda ou ganho de peso corporal, estresse elevado, ansiedade, insônia e, consequentemente, perda de rendimento. Tendo em vista esses sintomas, o desempenho laboral se torna prejudicado, influenciando de maneira negativa as atividades diárias (Mesquita e Padoveze, 2023).

Outro grupo de nutrientes importantes no manejo do estresse são as vitaminas do complexo B, que fazem parte dos micronutrientes responsáveis por realizarem uma série de funções extremamente importantes para o corpo humano.

Essas vitaminas participam de reações metabólicas no sistema nervoso, como por exemplo a Tiamina (B1) favorecendo a saúde humana em diversos aspectos, entre eles, melhora do quadro do estresse e humor, sendo solúveis em água e insolúvel em gorduras (Ralph e colaboradores, 2023).

Além disso, quando necessário, a suplementação desses micronutrientes da forma correta e indicada por um profissional adequado, auxilia na redução geral dos sintomas de humor negativo, depressão e ansiedade, atuando como precursora das enzimas do transporte do hidrogênio, biossíntese dos hormônios cortisona, tiroxina e insulina, proteção às membranas contra infecção, processos regenerativos e síntese de ácidos nucléicos (Ralph e colaboradores, 2023).

Estresse Ocupacional, saúde mental e hábitos de vida entre profissionais de saúde

O estresse ocupacional comumente apresenta como potencial determinante os Transtornos Mentais Comuns (TMC's), principalmente entre os profissionais de saúde.

Esses TMC's manifestam sinais e sintomas psicossomáticos que constituem

importante problema de saúde pública, incluindo a fadiga, esquecimento, insônia, irritabilidade e dificuldade de concentração, com impactos em diversas esferas da vida social e pessoal, culminando em custos socioeconômicos elevados.

Existem diversos modelos teóricos que analisam os estressores ocupacionais entre profissionais de saúde, e essa análise é realizada com a utilização de diversos instrumentos de mensuração e modelos teóricos. Um dos modelos que podemos citar é o Modelo-Demanda-Controle (MDC), que avalia o estresse ocupacional a partir das dimensões relacionadas ao controle sobre o próprio trabalho e demanda psicológica envolvida na atividade laboral (Campos e colaboradores, 2020).

Essas duas dimensões do MDC combinadas distinguem quatro situações no trabalho, estruturadas em alta/baixa demanda psicológica e alto/baixo nível de controle. A alta demanda e baixo controle que configura “alta exigência” representa maior risco para a saúde do trabalhador.

Com isso, foi proposto o modelo tridimensional (demanda, controle e apoio) em resposta ao modelo bidimensional (demanda e controle), já que as duas dimensões eram insuficientes para elucidar a relação complexa entre os aspectos psicossociais do trabalho e o adoecimento mental.

É comum que o trabalhador com recursos humanos insuficientes e condições precárias de trabalho, tenha que atender grande número de usuários em um curto espaço de tempo, com diversas demandas, obrigando-o a desenvolver múltiplas e repetitivas tarefas, e nem sempre com a autonomia necessária para a tomada de decisões adequadas (Gomes e colaboradores, 2020).

Diante dessas situações estressoras, há o desgaste profissional, devido a características do trabalho em alta exigência que, consequentemente, favorece a negligência na realização das tarefas e, aumenta a ocorrência de acidentes de trabalho.

No Brasil, foi verificado o alto percentual de TMC entre mulheres e trabalhadores variando entre 20% a 56%, respectivamente.

De forma semelhante, verificou-se na região Sul do Brasil que 20,5% das mulheres apresentaram escores acima do número de corte para TMC, enquanto na Etiópia o mesmo

desfecho foi de 25,9% (Rocha, Marin, Macias-Seda, 2020).

Referente ao adoecimento mental, quando o sofrimento não é mais suportável, ocorre a descompensação psicopatológica, ou seja, o trabalhador já utilizou todos os seus recursos intelectuais e psicoafetivos para cumprir atividades e demandas impostas pela organização profissional, porém impotente para adaptação ao trabalho.

Nesse contexto, manifesta-se a eclosão de uma “doença mental”, com desequilíbrio psíquico, na qual o trabalho não é mais suportável tornando-se fator patológico. Nesse contexto, podemos ressaltar a pandemia de Covid-19, principalmente entre os profissionais da saúde.

Os profissionais da saúde foram as classes mais afetada pelo adoecimento mental, principalmente na pandemia de Covid-19, maiormente a classe de trabalhadores da enfermagem com a protagonização e linha de frente representando o maior contingente da força de trabalho no setor, e, consequentemente, exposição frequente a inúmeros fatores estressores, com repercussões psíquicas apresentando altas taxas de contágio e morte pelo vírus da Covid-19 (Pereira, Eberhardt, Carvalho, 2024).

Desse modo, a proteção à saúde mental dos profissionais e a prevenção dos riscos psicossociais, resultante de uma das principais causas de depressão e ansiedade que aflige essa classe trabalhadora, é um dos objetivos da saúde mental relacionada ao trabalho (SMRT).

Dessa forma, a saúde mental dos profissionais de saúde tem impacto direto ao se recolocar no mercado de trabalho, agravando mais ainda seu quadro mental devido à precarização e subemprego, com repercussões para toda a vida.

Com isso, a demanda de uma boa saúde mental, se faz necessário para o bem-estar psicológico e melhor assistência ao paciente (Lima, 2024).

Considerando que, os profissionais da saúde estão sujeitos às condições de cansaço e às situações indesejáveis e comuns no ambiente de trabalho, como assédio moral, desmotivação, falta de apoio e de mão de obra, seus aspectos biopsicossociais devem ser respeitados através do autocuidado.

Esses fatores que influenciam no autocuidado, devem ser levados em consideração, pois são fundamentais para o

bem-estar dos profissionais da saúde e qualidade dos serviços oferecidos, contribuindo não apenas para benefício próprio, mas também para a eficácia dos cuidados prestados aos pacientes.

Por esse motivo, manter os hábitos saudáveis e melhorar a qualidade de vida tornam-se atitudes desafiadoras frente a esses fatores.

Todavia, os profissionais da saúde devem colocar em prática o autocuidado para manter o equilíbrio dos fatores que levam ao adoecimento mental e físico (Fernandes e colaboradores, 2024).

CONCLUSÃO

Conclui-se que, o quadro de estresse laboral está entre as principais doenças contemporâneas que podem desencadear problemas fisiológicos e psicológicos, repercutindo diretamente no comportamento alimentar.

Dessa forma, o quadro crônico do estresse propicia o surgimento de distúrbios alimentares, de modo que os hábitos e costumes sejam totalmente desregulados.

As alterações no comportamento alimentar devem ser analisadas a partir de distintos fatos, sabendo que o quadro clínico de estresse crônico pode interferir diretamente nas percepções de saciedade e apetite, prejudicando a ingestão de macro e micronutrientes tão necessários à saúde.

Além disso, conhecer e compreender o cenário de trabalho em que os profissionais da saúde atuam, permite que a gestão das instituições de saúde ofereça ações de promoção de saúde e prevenção do estresse e ansiedade, buscando com isso aumentar a satisfação no trabalho e respeitando os limites humanos.

Ademais, ações de promoção da saúde tornam-se essenciais para o desenvolvimento do profissional de saúde, que deve integrar um quadro de saúde adequado para cuidar de outras pessoas.

Os programas de promoção da saúde e prevenção do estresse laboral podem auxiliar positivamente na intervenção do quadro clínico de estresse crônico, amenizando o consumo descontrolado de alimentos, e consequentes episódios caracterizados pela compulsão alimentar.

A mudança drástica do estilo de vida historicamente trouxe consequências para a

saúde e comportamento alimentar das pessoas, especialmente associadas à migração da população rural para áreas urbanizadas.

É inegável que, apesar dos benefícios que a modernidade trouxe, diversas mudanças indesejáveis na alimentação ocorreram, especialmente com o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados.

Portanto, é necessário promover a qualidade de vida através da alimentação, muito mais ainda, pelo importante papel da alimentação no manejo do quadro clínico do estresse, reduzindo o estresse biológico, melhorando o bem-estar e desempenho do profissional de saúde.

Desse ponto de vista, os estudos compreendem a complexidade da relação da nutrição com o estresse laboral essenciais nesse processo, sendo importante o desenvolvimento de pesquisas futuras, principalmente pela diversificação cultural e demográfica da população.

Introduzindo novas camadas de complexidade e destacando-se a importância de políticas e práticas organizacionais que promovam o autocuidado e saúde mental aos profissionais da saúde.

AGRADECIMENTOS E FINANCIAMENTO

Agradecimentos ao Programa de Pós-graduação em Cirurgia (PPGRACI) da Faculdade de Medicina da Universidade Federal do Amazonas pelo Apoio à realização da Pesquisa e à Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado do Amazonas (FAPEAM) pela concessão de bolsa, Edital: RESOLUÇÃO N. 002/2023 - POSGRAD UFAM - Edição 2023/2024.

REFERÊNCIAS

1-Bezerra, F.C.L.; Reis, R.F.M.; Negrão, L.D.; Barros, N.V. A. Níveis de estresse psicológico e disbiose intestinal em discentes da área da saúde de uma instituição de ensino público superior. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento. São Paulo. Vol. 17. Num. 110. p. 2023. p. 484-498.

2-Brasil. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde (CNS). Transtornos Mentais e Adoecimento no Ambiente de Trabalho: Como enfrentar. Brasília-DF. 2023.

- 3-Campos, F.M.; Araújo, T.M.; Viola, D.N.; Oliveira, P.C.S.; Sousa, C.C. Estresse ocupacional e saúde mental no trabalho em saúde: desigualdades de gênero e raça. *Cad Saúde Colet.* Vol. 28. Num. 4. 2020. p. 579-589.
- 4-Carvalho, S.O.S.; Oliveira, G.R.C.; Carvalho, J.S.B.; Cardoso, G.M.P. O impacto do estresse no comportamento alimentar e saúde de trabalhadores de telemarketing do município de feira de Santana-BA. *Facere Scientia.* Vol. 03. Num. 01. 2023.
- 5-Costa, B.I.F.; Lima, L.P.; Matsushima, G.M. N.; Gaitano, L.M.; Simioni, P.U. Relação entre estresse e o desequilíbrio imunológico: uma atualização. *Cadernos Acadêmicos.* Num. 9. Vol.1. 2023. p.117-134.
- 6-Costa, D.G. Eixo intestino-cérebro e transtornos psicológicos: uma revisão integrativa sobre probióticos e prebióticos. *Revista JRG de Estudos Acadêmicos.* Vol. 7. Num 14. 2024. p. e14986.
- 7-Christofolette, G.S.F.; Paiva, N.L.C., Pinheiro, G.J.; Ferreira, T.C. O microbioma intestinal e a interconexão com os neurotransmissores associados a ansiedade e depressão. *Brazilian Journal of Health Review.* Vol. 5. Num. 1. 2022. p. 3385-3408.
- 8-Fernandes, P.C.C.; Silva, K.C.R.; Nascimento, A.; Santos, P.R.; Rodrigues, J.E.; Ramos, A.G.; Jiticovski, A.F.M.; Souza, M.N.E. Adoecimento do trabalhador de saúde: uma revisão narrativa. *Contribuciones a las ciencias sociales.* Vol. 17. Num. 1. 2024. p. 3470-3481.
- 9-Gomes, M.R; Araújo, T.M.; Soares, J.F.S. Occupational stressors and work accidents among health workers. *Rev Saúde Pública.* Vol. 55. 2020. p. 98.
- 10-Gontijo, C.C.; Esteves, D.C.; Silva, J.G.M.; Santos, M.T.T.; Silva, N.L.; Machado, J.M. Stress and immunity: A literature review. *Research, Society and Development.* Vol. 12. Num. 13. 2023. p. e22121344094.
- 11-Junior, A.S.A.; Alves, A.C.; Bezerra, C.H.O.; Carreiro, L.R.R.; Becker, N. Introdução a neurofisiologia e à neuroanatomia. *Cadernos de Pós-Graduação em Distúrbios do Desenvolvimento.* Vol. 22. Num. 2. 2022. p. 84-107.
- 12-Lima, J.F.C. Saúde mental dos profissionais de enfermagem na contemporaneidade. *Scientific Electronic Archives.* Vol. 17. Num. 3. 2024.
- 13-Matos, S.M.R.; Ferreira, J.C.S. Stress and eating behavior. *Research, Society and Development.* Vol. 10. Num. 7. 2021. p. e26210716726.
- 14-Matos, R.L.; Araújo, R.M. Vulnerabilidade ao Estresse e Estratégias de Enfrentamento: um Estudo Comparativo no Ambiente Hospitalar. *Revista Psicologia e Saúde.* Vol. 13. Num. 2. 2021. p. 65-81.
- 15-Mesquita, Y.; Padoveze, A.F. Efeitos do estresse operacional e metabólico em militares e a relevância da nutrição para prevenir, preservar e recuperar a saúde.. *Revista ACIS.* Vol. 11. Num. 2. 2023. p. 173-184.
- 16-Muniz, A.S.; Cunha, K.R.F.; Nascimento, F.C.; Morimitzu, I.V. Níveis de estresse e fatores relacionados em profissionais de saúde da atenção primária: revisão integrativa. *Revista Ciências em Saúde.* Vol. 13. Num. 1. 2023. p. 26-34.
- 17-Ouzzani, M.; Hammady, H.; Fedorowicz, Z.; Elmagarmid, A. Rayyan - um aplicativo da web e móvel para revisões sistemáticas. *Syst Rev.* Vol. 5. Num. 210. 2016. p. 1-10.
- 18-Pereira, M.C.; Eberhardt, L.D.; Carvalho, M. Working conditions and mental illness among nursing workers. *Rev Bras Med Trab.* Vol. 22. Num. 1. 2024. p. e2022980.
- 19-Prevedello, M.T.; Comachio, G. Antioxidantes e sua relação com os radicais livres, e Doenças Crônicas Não Transmissíveis: uma revisão de literatura. *Brazilian Journal of Developmen.* Vol. 7. Num. 6. 2021. p. 55244-55285.
- 20-Ralph, R.C.S.; Chagas, A.B.S.; Andrade, L.R.O.; Scantlebruy, M.C.; Gomes, R. S.; Castro, N.S. Efeitos do estresse no comportamento alimentar: uma revisão. *Brazilian Journal of Health Review.* Vol. 6. Num. 6. 2023. p. 28680-28701.
- 21-Ramos, A.I.; Sinski, K.C.; Palombit, M.R.; Cruz, E.; Pitilin, E.B.; Léo, M.M.F.; Araújo, J. S.; Conceição, V.M. Factors associated with high

blood pressure and stress in men deprived of liberty. Revista Brasileira de Enfermagem. Vol. 75. N. 4. 2022. p. e20210299.

22-Rocha, T.O.P.; Oliveira, C.S.; Santos, M.M.; Batista, F.C.; Silva, R.B. Anatomofisiologia do estresse e o processo de adoecimento Anatomophysiology of stress and process of illness. Revista Científica da Faculdade de Medicina de Campos. Vol. 13. Num. 2. 2018. p. 31-37.

23-Rocha, M.R.A.; Marin, M.J.S.; Macias-Seda, J. Condições de vida, trabalho e saúde mental: um estudo com trabalhadores brasileiros e espanhóis que atuam em serviço de limpeza hospitalar. Ciência & Saúde Coletiva. Vol. 25. Num. 10. 2020. p. 3821-3832.

24-Rodrigues, R.N.; Macedo, M.M.L.; Souza, D. A.S.; Moraes, J.T.; Lanza, F.M.; Cortez, D.N. Limitações no cotidiano das pessoas com lesão crônica. HU Revista. Vol. 45. Num. 1. 2019. p. 07-12.

25-Rother, E.T. Revisão sistemática X revisão narrativa. Acta Paulista de Enfermagem. Vol. 20. Num. 2. 2007. p. 5-6.

26-Sant'ana, J.C.P.; Santos, J.; Silva, P.G.B.; Meira, K.C.; Oliveira, L.V.; Almeida, S.G.P.; Pierin, A.M.G. Prevalência e Fatores associados ao Estresse Relacionado ao Trabalho e à Síndrome de Burnout entre Profissionais de Enfermagem que Atuam em Oncologia. Revista Brasileira de Cancerologia. Vol. 69. Num. 2. 2023. p. e-053644.

27-Silva, M.S.T.; Torres, C.R.O.V. Alterações neuropsicológicas do estresse: contribuições da neuropsicologia. Revista Científica Novas Configurações - Diálogos Plurais. Vol. 1. Num. 2. 2020. p. 67-80.

28-Silva, S.R.; Araújo, K.M.S.T.; Xavier, M.L.A. G.; Silva, A.L. O. Representações sociais da alimentação saudável para pessoa idosa: uma revisão integrativa: representações sociais da alimentação saudável para pessoa idosa. Revista Enfermagem Atual In Derme. Vol. 98. Num. 1. 2024. p. e024268.

29-Silva, N.E.; Almeida, G.D.; Skivan, A.G. Influência da publicidade da indústria alimentícia nos hábitos alimentares infantis: uma revisão bibliográfica. Research, Society

and Development. Vol. 10. Num. 14. 2021. p. e566101422668.

30-Torres, J.; Barbosa, H.; Pereira, S.; Cunha, F.; Torres, S.; Brito, M.; Pinho, L.; Mendes, D.; Silva, C. Qualidade de vida profissional e fatores associados em profissionais da saúde. Psicologia, Saúde e Doenças. Sociedade Portuguesa de Psicologia da Saúde - SPPS. Vol. 20 Num. 3. 2019. p. 670-681.

31-Torturella, N.V.G.; Braz, J.V.T.; Cunha, I.A.; Okata, K.M.S.O.; Neto, C.A. Impacto negativo da alimentação na saúde mental. Congresso Brasileiro de Medicina do Estilo de Vida. São Paulo. Vol. 6. 2023.

Recebido para publicação em 07/02/2025
Aceito em 11/06/2025