

Práticas alimentares dos trabalhadores da enfermagem e fatores associados: revisão sistemática da literatura

Feeding practices of nursing workers and associated factors: systematic literature review

Prácticas de alimentación de trabajadores de enfermería y factores asociados: revisión sistemática de la literatura

Silveira, Fernanda de Castro;¹ Jardim, Vanda Maria da Rosa²

RESUMO

Objetivo: descrever práticas alimentares dos trabalhadores da enfermagem relatadas na literatura e os fatores associados. **Método:** revisão sistemática de artigos publicados entre 2014 e 2021, a partir das bases eletrônicas *Publisher Medline*, Portal Regional da Biblioteca Virtual de Saúde e *Web of Science*. **Resultados:** identificaram-se 982 publicações, sendo 124 duplicadas, permanecendo 858. Após leitura dos títulos e resumos, 34 artigos foram lidos na íntegra. As práticas alimentares adequadas variaram de 23,6% a 55,4%, as práticas alimentares parcialmente adequadas de 25,8% a 52,0% e as práticas alimentares inadequadas de 11,6% a 26,6%. As práticas alimentares saudáveis mostraram-se associadas ao sexo feminino, pessoas com idade mais avançada, maior renda, com filhos, praticantes de atividade física, com melhor qualidade do sono, trabalho diurno e com maior engajamento no trabalho. **Conclusões:** as práticas alimentares sofrem a influência de múltiplos fatores, entre eles demográficos, socioeconômicos, comportamentais, condições de saúde e laborais.

Descritores: Dieta saudável; Enfermagem; Pessoal de saúde; Revisão sistemática; Saúde do trabalhador

ABSTRACT

Objective: to describe feeding practices of nursing workers reported in the literature and the associated factors. **Method:** systematic review of articles published between 2014 and 2021, from the electronic databases *Publisher Medline*, *Regional Portal of the Virtual Health Library* and *Web of Science*. **Results:** 982 publications were identified, of which 124 were duplicates, remaining 858. After reading the titles and abstracts, 34 articles were read in full. Adequate food practices ranged from 23.6% to 55.4%, partially adequate food practices from 25.8% to 52.0% and inadequate food practices from 11.6% to 26.6%. Healthy eating practices were associated with females, older people, higher incomes, with children, practitioners of physical activity, with better sleep quality, daytime work, and greater engagement at work. **Conclusions:** dietary practices are influenced by multiple factors, including demographic, socioeconomic, behavioral, health and work conditions.

Descriptors: Diet, healthy; Nursing; Health personnel; Systematic review, Occupational health

1 Universidade Federal de Pelotas (UFPel). Pelotas, Rio Grande do Sul. Brasil (BR). E-mail: fernandanutri1981@gmail.com ORCID: 0000-0002-5593-0518

2 Universidade Federal de Pelotas (UFPel). Pelotas, Rio Grande do Sul. Brasil (BR). E-mail: vandamrjardim@gmail.com ORCID: 0000-0001-8320-4321

Como citar: Silveira FC, Jardim VMR. Práticas alimentares dos trabalhadores da enfermagem e fatores associados: revisão sistemática da literatura. *J. nurs. health.* 2022;12(2):e2212222359. DOI: <https://doi.org/10.15210/jonah.v12i2.4659>



RESUMEN

Objetivo: describir prácticas de alimentación de trabajadores de enfermería relatadas en la literatura y factores asociados. **Método:** revisión sistemática de artículos publicados entre 2014 y 2021, utilizando las bases de datos electrónicas Publisher Medline, Portal Regional de la Biblioteca Virtual en Salud y Web of Science. **Resultados:** se identificaron 982 publicaciones, siendo 124 duplicadas, quedando 858. De la lectura de títulos y resúmenes, se leyeron 34 artículos. Las prácticas alimentarias adecuadas oscilaron entre el 23,6 % y el 55,4 %, las parcialmente adecuadas entre el 25,8 % y el 52,0 %, y, inadecuadas entre el 11,6 % y el 26,6 %. Las prácticas de alimentación saludable se asociaron con mujeres, ancianos, mayores ingresos, con niños, practicantes de actividad física, con mejor calidad de sueño, trabajo diurno y mayor compromiso en el trabajo. **Conclusión:** las prácticas están influenciadas por condiciones demográficas, socioeconómicas, de comportamiento, de salud y trabajo.

Descriptores: Dieta saludable; Enfermería; Personal de salud; Revisión sistemática, Salud laboral

INTRODUÇÃO

A alimentação é uma condição fundamental e primordial para a sobrevivência de todas as pessoas, tanto para manter-se vivo quanto para a maior e melhor qualidade de vida, o indivíduo depende, entre outros aspectos, da quantidade e da qualidade dos alimentos que ingere.¹ As práticas alimentares abrangem todo o contexto alimentar, compreendem desde a escolha dos alimentos, técnicas de preparo, consumo e compartilhamento das refeições, considerando também os aspectos comportamentais, afetivos, sociais e culturais do indivíduo.¹

No Brasil, a Pesquisa Nacional de Saúde,² realizada em 2019, identificou que apenas 13,0% das pessoas de 18 anos ou mais de idade, no Brasil, tiveram o consumo recomendado de frutas e hortaliças. E que 14,3% das pessoas referiram consumir cinco ou mais grupos de alimentos ultraprocessados no dia anterior a entrevista, sendo maior o consumo da área urbana (15,4%) do que na área rural (7,4%). Além disso, o consumo de alimentos ultraprocessados foi maior na Região Sul (19,9%).² A Pesquisa de Orçamento Familiar

2017/2018,³ realizada nos domicílios de todas as regiões do Brasil, na zona urbana e rural, verificou um aumento do consumo de alimentos ultraprocessados e diminuição dos alimentos *in natura* ou minimamente processados em relação aos anos 2002/2003⁴ e 2008/2009.⁵

Assim como na população em geral, os trabalhadores da área da enfermagem precisam ter uma alimentação adequada e saudável para terem mais disposição e saúde. No entanto, muitas vezes, o ambiente de trabalho pode exercer efeitos deletérios na saúde física e mental do trabalhador da saúde, podendo estarem expostos diariamente a situações estressantes, as quais podem desencadear consequências negativas a saúde, e entre elas, destaca-se as práticas alimentares inadequadas.⁶ A saúde do trabalhador da enfermagem reflete diretamente na qualidade da assistência ao paciente. A área da saúde necessita progredir na proteção social, e majoritariamente sua força de trabalho que é composta por trabalhadores de enfermagem deve ser valorizada para desenvolver o cuidado. Quando se trata de qualidade da assistência, é preciso

focar na qualidade de vida daqueles que prestam essa assistência. O direito ao cuidado e à saúde da população brasileira está diretamente ligado às condições de vida e trabalho dos profissionais da saúde e da enfermagem.⁷ Os trabalhadores da enfermagem enfrentam como barreiras a alimentação saudável jornadas extensivas de trabalho, muitas vezes sem intervalos, turnos variados de trabalho, estruturas hospitalares inadequadas, falta de um local adequado para realizar as refeições, o que impedem um planejamento da alimentação, tempo adequado e organização.⁷

A questão de pesquisa foi elaborada utilizando a estratégia PICO, sendo P- população; I – área de interesse; Co – contexto. Considerou-se, assim, a seguinte denominação: P- Trabalhadores da área da enfermagem; I – alimentação; Co- saúde do trabalhador. Dessa forma, obteve-se a seguinte questão de pesquisa: Qual a adequação das práticas alimentares em trabalhadores de enfermagem, bem como os fatores associados? Assim, o presente trabalho teve o objetivo de descrever práticas alimentares dos trabalhadores da enfermagem relatadas na literatura e os fatores associados.

MÉTODOS

O estudo é uma revisão sistemática de artigos científicos sobre as práticas alimentares dos trabalhadores de enfermagem, e cumpriu a recomendação do *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) para relato de revisões sistemáticas e meta-análises.⁸ Dois revisores trabalharam de forma independente, na condução do trabalho.

Consideram-se elegíveis estudos publicados entre 2014 e 2021. A escolha desse período justifica-se devido o segundo Guia Alimentar para a população brasileira ter sido publicado em 2014.⁹ Foram considerados os registros nos idiomas português, inglês e espanhol; e estudos originais, quantitativos e realizados com seres humanos. Como critérios de exclusão descartaram-se artigos qualitativos, artigos de revisão, teses e dissertações. Foram utilizadas as bases de dados: *Publisher Medline* (PubMed), Portal Regional da Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) e *Web of Science*. A coleta de dados ocorreu no mês de maio do ano de 2021.

Para busca dos artigos nas bases de dados foi utilizada a seguinte combinação dos descritores Enfermagem OR *Nursing* OR Pessoal de Saúde OR *Health Personnel* AND Dieta Saudável OR *Diet, Healthy*. Os descritores foram previamente consultados nos dicionários *Medical Subject Headings* (MeSH) e *Descritores em Ciências da Saúde* (DeCS). Foram utilizados “OR” e “AND” entre os descritores como operadores booleanos. Portanto, sendo utilizado apenas descritores controlados. Na base de dados *Publisher Medline* foi utilizado *MeSH*, na base *Web of Science*, selecionado tópico e na base da BVS foi selecionado título, resumo e assunto.

Para o cômputo do total de estudos identificados, verificou-se eventuais duplicações desses estudos entre as três bases de dados, sendo cada artigo contabilizado somente uma vez. Para a seleção dos artigos realizou-se a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão em que se localizaram inicialmente 982 publicações, destas,

124 eram duplicadas, foi utilizado o programa EndNote X6®, permanecendo 858 para leitura dos títulos e resumos. Após o processo de triagem, foram selecionados 34 artigos, procedendo-se a leitura na íntegra e análise criteriosa, que constituíram a amostra final, sendo 13 estudos na BVS, 17 na *Web of Science* e quatro na PubMed (Figura 1). A seleção dos artigos que compõem esta revisão bibliográfica sistemática foi realizada na seguinte sequência: i) leitura dos títulos dos artigos capturados através da pesquisa (n=982); ii) seleção dos títulos considerados relevantes (n=858); iii) leitura dos resumos e seleção dos resumos considerados relevantes (n=76); iv) leitura dos artigos na íntegra (n=38); v) seleção dos estudos considerados relevantes (n=34).

A estratégia de busca e os artigos identificados encontram-se descritos no Quadro 1. O fluxograma que apresenta o processo de identificação e seleção dos estudos encontra-se na Figura 1, que seguiu as recomendações do PRISMA.⁸

Com a intenção de garantir exatidão e fidedignidade aos resultados da revisão, os artigos identificados na

coleta dos dados foram descritos em uma tabela constando as seguintes informações: título do estudo, ano de publicação, país de origem, autores, delineamento, tamanho da amostra, objetivo e principais resultados. Foram acrescentados na tabela, quatro estudos por busca manual, por serem as únicas publicações existentes utilizando o novo instrumento das práticas alimentares de acordo com as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira,⁹ mas com população diferente da enfermagem, totalizando assim 38 publicações para análise. Os artigos foram agrupados e após verificado a prevalência do desfecho práticas alimentares e os fatores demográficos, socioeconômicos, comportamentais, de saúde e laborais associados.

Por se tratar de uma revisão sistemática da literatura, não foi preciso o encaminhamento e aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa. No entanto, teve-se comprometimento com os preceitos éticos em pesquisa, incluindo a garantia da manutenção dos direitos autorais das obras consultadas.

Quadro 1 - Estratégias de busca na PubMed, *Web of Science* e BVS e número de estudos identificados, na revisão sistemática acerca das práticas alimentares, das publicações entre 2014 e 2021.

| Base de dados | Identificados |
|--|---------------|
| PubMed | |
| Enfermagem OR <i>Nursing</i> OR Pessoal de Saúde OR <i>Health Personnel</i> AND Dieta Saudável Or <i>Diet, Healthy</i> (MeSH) | 221 |
| Web of Science | |
| Enfermagem OR <i>Nursing</i> OR Pessoal de Saúde OR <i>Health Personnel</i> AND Dieta Saudável Or <i>Diet, Healthy</i> (TS = Tópico) | 439 |
| BVS | |
| Enfermagem OR <i>Nursing</i> OR Pessoal de Saúde OR <i>Health Personnel</i> AND Dieta Saudável Or <i>Diet, Healthy</i> (Título, resumo, assunto) | 322 |
| Total | 982 |

Fonte: elaborado pelas autoras, 2021.

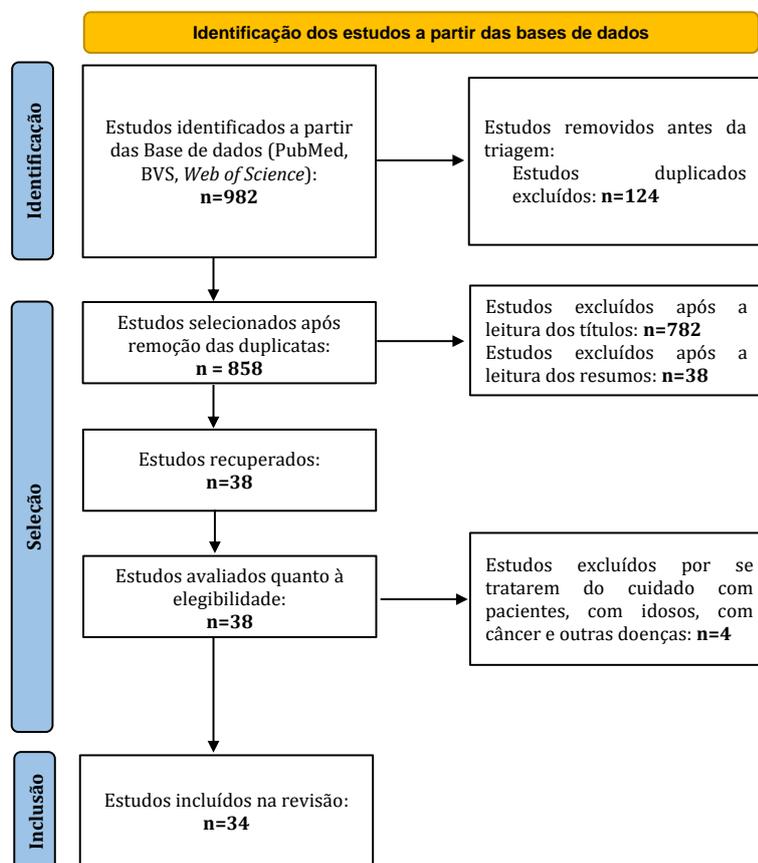


Figura 1 – Fluxograma de seleção dos artigos científicos da Revisão Bibliográfica Sistemática na PubMed, BVS e *Web of Science* acerca das práticas alimentares.

Fonte: elaborado pelas autoras de acordo com o PRISMA,⁸ 2021.

RESULTADOS

A revisão bibliográfica sistemática contou com 38 estudos ao todo, sendo que 34 foram identificados a partir da seleção pelas bases de dados¹⁰⁻⁴³ e, os outros quatro estudos,⁴⁴⁻⁴⁷ foram acrescentados após. A síntese das publicações selecionadas está no Quadro 2.

Destes, 29 estudos possuem delineamento transversal,^{10-12,14-15,17-23,25,27-29,31,34,36-40,42-47} quatro são de coorte/longitudinal,^{30,32-33,35} três de intervenção,^{13,16,24} um de caso-controle⁴¹ e um estudo de caso.²⁶ Em relação a data

de publicação são dois de 2014,^{12,43} três de 2015,^{10,17,42} dois de 2016,⁴⁰⁻⁴¹ sete de 2017,^{13,14,35-39} cinco de 2018,^{16,18,24,33-34} oito de 2019,^{15,23,25-26,29-32} nove de 2020^{11,19-22,27-28,44-45} e dois de 2021.⁴⁶⁻⁴⁷ Os tamanhos de amostra variaram de nove (estudo de caso)²⁶ até 143.410 indivíduos (estudo de coorte).³³ Quanto ao país de publicação a maioria são estudos brasileiros,^{12,19,21-22,39,40,44-47} seguido dos Estados Unidos da América (EUA),^{10,33-34,36,41} Austrália,^{17,28,31,43} Espanha,^{20,23,25} Dinamarca,^{13,26,35} e da Coreia do Sul.^{30,32} Os demais países tiveram um artigos cada: Egito,³⁷ Portugal,²⁹ Malta,³⁸ Japão,¹¹ Finlândia,¹⁴

Polônia,²⁷ Escócia,¹⁵ Itália,¹⁶ México,¹⁸ Israel²⁴ e Canadá.⁴² Em relação aos instrumentos de inquérito dietético foram identificados nos estudos: frequência alimentar,^{10-12,14,16,18,31,36-38,40-41} registros dietéticos^{13,28,39} e recordatório alimentar de 24 horas.²¹ Em relação aos índices e escalas foram mencionados: Índice da Qualidade da dieta (IQD);¹⁹ Índice de Alimentação Saudável para a população espanhola (IASÉ);²⁰ *Three Factor Eating* (TFEQ – R18);^{23,25} *Three Factor Eating* (TFEQ – R21);³² Índice Alternativo de Alimentação Saudável (AHEI)³³ e Escala de práticas alimentares com 24 itens, obtida através da escala desenvolvida e validada por Gabe e Jaime (2019), de acordo com as recomendações do Guia Alimentar para a população brasileira.⁴⁴⁻⁴⁷

Segundo os resultados sistematizados, as práticas alimentares adequadas variaram de 23,6% a 55,4%, as práticas alimentares parcialmente adequadas de 25,8% a 52,0% e as práticas alimentares inadequadas de

11,6% a 26,6% na população adulta e em estudantes universitários.⁴⁴⁻⁴⁷ Utilizando outro instrumento, um estudo com trabalhadores de baixa renda nos EUA, verificou que muitos trabalhadores do hospital não tinham hábitos alimentares saudáveis, 39,7% costumam consumir bebidas açucaradas e doces e 55,6% alimentos gordurosos e em relação à fonte da alimentação: 27,1% traziam comida de casa; 36,9% compravam no trabalho e 8,4% não comiam no trabalho.¹⁰ Conforme estudo realizado com profissionais de ambulatórios do Sistema Único de Saúde (SUS) no estado do Rio Grande do Sul, de 15,3% dos trabalhadores de saúde tinham perfil saudável, ou seja, tinham Índice de Massa Corporal (IMC) dentro da normalidade; não fumavam; consumiam frutas e verduras diariamente; praticavam atividade física regularmente; e não adicionavam sal às refeições ou alimentos já preparados.¹² No entanto, na pesquisa realizada com funcionárias municipais na Finlândia, identificaram um percentual maior, 35,5% tinham uma dieta saudável.¹⁴

Quadro 2: Distribuição dos estudos incluídos na revisão sistemática acerca das práticas alimentares dos trabalhadores da enfermagem, de acordo com as variáveis selecionadas, das publicações entre 2014 e 2021.

| Título | Ano País | Delineamento Tamanho da amostra | Objetivo | Principais resultados |
|---|-------------|---------------------------------|---|--|
| <i>Worksite Influences on Obesogenic Behaviors in Low-Wage Workers in St Louis, Missouri, 2013-2014</i> ¹⁰ | 2015 EUA | Transversal N = 529 | Identificar fatores do local de trabalho modificáveis e comportamentos associados com dieta e exercícios para informar futuras intervenções no local de trabalho para melhorar a saúde. | Mais de 40,0% dos trabalhadores eram obesos e 27,0% estavam acima do peso. Em geral, os trabalhadores tinham dietas pobres (consumo frequente de alimentos açucarados e ricos em gordura) e engajados em pouca atividade física (apenas 30,9% atenderam às recomendações físicas de atividade). Acesso e participação no local de trabalho a programas de saúde variaram muito entre os hospitais. Identificamos vários fatores modificáveis no local de trabalho, como fonte de alimento e horário de trabalho, que foram associados à dieta, exercício, ou |

| | | | | |
|--|-------------------|--|--|---|
| | | | | participação em programas de saúde no local de trabalho. |
| <i>Is work engagement associated with healthier dietary patterns? A cross-sectional study¹¹</i> | 2020 Japão | Transversal N = 2.233 | Investigar se o envolvimento no trabalho está relacionado a uma alimentação mais saudável entre os trabalhadores japoneses. | Trabalho com envolvimento foi significativamente associado positivamente com maior ingestão de sal, ácidos graxos monoinsaturados, ácidos graxos poliinsaturados, fibra alimentar e consumo de folato, mas não ácido graxo saturado ou isoflavona. O estudo sugeriu que o maior engajamento no trabalho está associado a um padrão de comportamento alimentar mais saudável entre os trabalhadores. |
| Comportamentos relacionados à saúde entre profissionais de ambulatórios do Sistema Único de Saúde no município de Pelotas-RS ¹² | 2014 Brasil | Transversal N = 340 | Descrever comportamentos relacionados à saúde de profissionais de saúde dos ambulatórios do Sistema Único de Saúde no município de Pelotas-RS, Brasil, em relação a alimentação, consumo de bebidas alcoólicas, tabagismo e prática de atividade física. | 53,0% eram mulheres com média de idade de 42 anos, em sua maioria (68,9%) eutróficas, enquanto 50,6% dos homens abordados apresentavam sobrepeso; 49,7% eram sedentários e 27,6% consumiam frutas diariamente; a presença de um 'perfil saudável' (concomitância de IMC normal, não fumar, consumir frutas e verduras diariamente, praticar atividade física e não adicionar sal aos alimentos já preparados) esteve presente em 15,3% dos profissionais e foi mais frequente entre as mulheres (p=0,004). |
| <i>The effectiveness of healthy meals at work on reaction time, mood and dietary intake: a randomised cross-over study in daytime and shift workers at an university hospital¹³</i> | 2017 Dinamarca | Estudo randomizado aleatório N = 60 | Examinar o efeito do aumento da disponibilidade de alimentação saudável e água no trabalho para profissionais de saúde. | A ingestão de gordura foi menor, e a ingestão de carboidratos, fibra alimentar e água foi maior no período de intervenção do que no período de controle. Em participantes que trabalham em turnos, o período de intervenção resultou em uma menor pontuação de fadiga-inércia 31,1%, um maior Índice de Vigor-Atividade 15,3% e um menor Índice Total de Distúrbios do Humor 42,7%, enquanto o único componente dietético que melhorou significativamente foi a ingestão de água, quando comparado com o período de controle. Fornecimento de refeições saudáveis, lanches e água durante o horário de trabalho parecem ser uma forma eficaz de melhorar a ingestão alimentar dos funcionários. |
| <i>Physical and mental health factors associated with work engagement among Finnish female municipal employees: a cross-</i> | 2017 Finlândia | Transversal N = 726 | Avaliar a relação entre saúde física, risco psicossocial e envolvimento no trabalho entre as mulheres finlandesas em unidades municipais de trabalho. | 25,2% tiveram resultados favoráveis, 5-7 métricas da saúde cardiovascular (CVH). A soma das métricas de CVH, dieta saudável e a atividade física na meta foram associados positivamente com engajamento no trabalho. O psicossocial com fatores de risco (36,7%), o envolvimento no trabalho era alto. Presença de pelo menos um fator de risco psicossocial foi associado a um nível inferior de envolvimento no trabalho |

| | | | | |
|---|-------------------|---------------------------|--|--|
| <i>sectional study</i> ¹⁴ | | | | independentemente da soma das métricas CVH ideais. |
| <i>Health-related behaviours of nurses and other healthcare professionals: A cross-sectional study using the Scottish Health Survey</i> ¹⁵ | 2019 Escócia | Transversal N = 18.820 | Estimar a prevalência e coocorrência de comportamentos relacionados à saúde entre enfermeiros na Escócia em relação a outros profissionais de saúde e aqueles em ocupações não relacionadas à saúde. | Os enfermeiros relataram comportamentos relacionados à saúde significativamente melhores em relação à população trabalhadora em geral quanto ao fumo, consumo de frutas/vegetais e atividade física. Nenhuma diferença significativa foi encontrada para o consumo de álcool entre os grupos ocupacionais. Os enfermeiros relataram níveis mais baixos de comportamentos nocivos concomitantes (tabagismo e consumo de álcool) e níveis mais elevados de comportamentos preventivos (atividade física e ingestão de frutas / vegetais) em comparação com a população trabalhadora em geral. Outros profissionais de saúde apresentaram o nível mais baixo de comportamentos prejudiciais à saúde e o nível mais alto de comportamentos de saúde preventivos. |
| <i>Combined Before-and-After Workplace Intervention to Promote Healthy Lifestyles in Healthcare Workers (STI-VI Study): Short-Term Assessment</i> ¹⁶ | 2018 Itália | Intervenção N = 167 | O objetivo do estudo "antes e depois", com avaliações programadas para 6 e 12 meses, visava melhorar o estilo de vida de profissionais de saúde com pelo menos um fator de risco cardiovascular. | Os resultados de 6 meses (amostra total e por gênero) mostrou um efeito marcante no estilo de vida: atividade física melhorou (+121,2 MET, p=0,01) e a dieta tornou-se mais semelhante ao modelo mediterrâneo (+0,8, p<0,001). IMC diminuiu (-0,2, p<0,03), e a circunferência da cintura melhorou ainda mais (-2,5 cm; p<0,001). Outras variáveis melhoraram significativamente: colesterol total e LDL (-12,8 e -9,4 mg/dL, p<0,001); pressão arterial sistólica e diastólica (-4,4 e -2,5 mmHg, p<0,001); glicemia (1,5 mg/dL, p=0,05); e triglicerídeos (significativo apenas em mulheres), (-8,7 mg / dL, p=0,008); mas os níveis de colesterol HDL também diminuíram. |
| <i>Nurse provision of healthy lifestyle advice to people who are overweight or obese</i> ¹⁷ | 2015 Austrália | Transversal N = 79 | Medir as percepções dos enfermeiros, práticas e conhecimentos em relação ao fornecimento de conselhos de estilo de vida saudável para pessoas com sobrepeso ou obeso. | 68,0% consideraram que o fornecimento de conselhos sobre estilos de vida saudáveis estava dentro do seu escopo de prática. Apenas 28,0% relataram estimar frequentemente o IMC no ambiente de prática. Enfermeiras frequentemente recomendam aumentar os níveis de atividade (44,0%), mas recomendam reduzir a ingestão calórica diária com menos frequência (25,0%). O conhecimento dos enfermeiros sobre o controle de peso foi variável e a proporção de respostas corretas para os itens de conhecimento variaram de 33,0 a 99,0%. |
| <i>Unhealthy dietary patterns among healthcare</i> | 2018 México | Transversal N = 319 | Descrever os padrões dietéticos de estudantes e profissionais de saúde e avaliar sua | Três padrões dietéticos foram identificados: "Tradicional Ocidentalizado", "Saudável" e "Proteína animal e bebidas alcoólicas". Após o ajuste, o "tradicional ocidentalizado" foi |

| | | | | |
|--|-----------------|--------------------------|--|--|
| <i>professionals and students in Mexico</i> ¹⁸ | | | associação com dados sociodemográficos, estilo de vida, características antropométricas e bioquímicas. | positivamente associado a ter menos de 22 anos (OR: 2,15; IC 95%: 1,1-4,1); o "saudável" foi positivamente associado a ter um gasto energético diário da atividade física superior a 605 kcal (OR: 4,19; IC 95%: 2,3-7,5), e foi negativamente associado a ter menos de 22 anos (OR: 0,48; IC 95%: 0,2-0,9); e "Proteína animal e bebidas alcoólicas" foi positivamente associado a ser do sexo masculino (OR: 3,07; IC 95%: 1,8-5,1) e tabagista (OR: 2,77; IC 95%: 1,2-6,3). |
| Qualidade da dieta da equipe de enfermagem de um hospital filantrópico de Pelotas (RS) ¹⁹ | 2020 Brasil | Transversal N = 272 | Avaliar a qualidade da dieta de profissionais de enfermagem. | Observou-se consumo elevado de legumes, verduras e frutas e reduzido de frango e leite e que os participantes não apresentavam o hábito de trocar o almoço por lanche. Também se verificou elevado consumo de refrigerantes, sucos artificiais e doces. |
| <i>Influence of tobacco, alcohol consumption, eating habits and physical activity in nursing students</i> ²⁰ | 2020 Espanha | Transversal N = 264 | Determinar o consumo de álcool e tabaco, os hábitos alimentares e a atividade física entre estudantes de enfermagem e verificar se o fato de ser estudante de enfermagem é fator de proteção contra estes hábitos. | Do total da amostra, 15,5% fumavam, 83,7% consumiam bebidas alcoólicas e destes 97,2% consumiam no final de semana. Um total de 68,6% não praticava exercícios, e 70,5% necessitavam de alterações na dieta. |
| <i>Dietary patterns in a nursing team measured by principal component analysis</i> ²¹ | 2020 Brasil | Transversal N = 309 | Caracterizar o padrão alimentar de profissionais de enfermagem de um hospital público no Rio de Janeiro, RJ, Brasil. | A amostra consistia em 85,8% de indivíduos do sexo feminino. Os padrões foram chamados de "tradicionais" que incluiu arroz (0,747), feijão (0,702) e carne (0,713); "Saudável": vegetais (0,444), verduras (0,450), frutas (0,459), bananas e laranjas (0,379) e "salgadinhos": açúcar (0,661), pão (0,471), bolos e biscoitos (0,334), bebidas não alcoólicas (0,727). |
| <i>Modifiable cardiovascular risk factors in nursing professionals at a cardiology sector: cross-sectional study</i> ²² | 2020 Brasil | Transversal N = 122 | Avaliar a prevalência dos fatores de risco cardiovascular e suas associações com as características sociodemográficas em profissionais de enfermagem. | Os fatores de risco avaliados foram: hipertensão arterial sistêmica, diabetes mellitus, dislipidemia, tabagismo, etilismo, sedentarismo, obesidade, sonolência diurna excessiva, depressão, estresse e risco de apneia obstrutiva do sono. Avaliados 122 profissionais na qual o sedentarismo, seguido da sonolência diurna excessiva, obesidade e depressão foram os fatores de risco mais prevalentes. A idade e o tempo de profissão foram as variáveis com mais associação com os fatores de risco analisados. |
| <i>Sleep Quality and the</i> | 2019 Espanha | Transversal N = 1.073 | Analisar o papel mediador do | O principal resultado deste estudo foi que o gerenciamento do estresse foi um |

| | | | | |
|--|---------------------------|----------------------------------|---|--|
| <p><i>Mediating Role of Stress Management on Eating by Nursing Personnel</i>²³</p> | | | <p>gerenciamento do estresse sobre o efeito que a qualidade do sono tem sobre o controle da alimentação emocional por profissionais de enfermagem.</p> | <p>mediador no efeito da qualidade do sono na alimentação descontrolada e emocional. Além disso, pontuações baixas para problemas de sono foram correlacionadas com pontuações altas para gerenciamento de estresse. Os resultados também revelaram uma forte associação negativa entre gerenciamento de estresse e alimentação descontrolada e emocional.</p> |
| <p><i>"Practice What You Teach" Public Health Nurses Promoting Healthy Lifestyles (PHeEL-PHiNe): Program Evaluation</i>²⁴</p> | <p>2018 Israel</p> | <p>Intervenção N = 117</p> | <p>Avaliar o impacto do programa, um curso de treinamento experimental avançado para enfermeiras de saúde pública, sobre atitudes e comportamentos pessoais de estilo de vida.</p> | <p>A proporção de enfermeiras consumindo uma dieta balanceada e o uso de rótulos de alimentos aumentou significativamente e foram mantidos ao longo do tempo. Melhorias de curto prazo na atividade física também foram observadas. Enfermeiros que praticavam um estilo de vida saudável eram significativamente mais propensos a fornecer orientação e aconselhamento às famílias sobre comportamentos saudáveis.</p> |
| <p><i>Association with the Quality of Sleep and the Mediating Role of Eating on Self-Esteem in Healthcare Personnel</i>²⁵</p> | <p>2019 Espanha</p> | <p>Transversal N = 1.073</p> | <p>Analisar o papel mediador da alimentação na relação entre a qualidade do sono e autoestima em profissionais de enfermagem.</p> | <p>A qualidade do sono ruim e o tipo de alimentação direta e indiretamente afetam a autoestima. A qualidade do sono ruim reduziu a autoestima por meio da alimentação emocional e, embora a alimentação emocional facilite a alimentação descontrolada, esta relação não teve efeito sobre a autoestima.</p> |
| <p><i>Why people engage in a weight loss intervention at their workplace - a stratified case study</i>²⁶</p> | <p>2019 Dinamarca</p> | <p>Estudo de caso N = 9</p> | <p>Explorar as razões para o envolvimento dos funcionários no projeto de perda de peso no local de trabalho e os incentivos de um município, um gerente de um centro de atendimento domiciliar e um gerente tem que lançar tal projeto.</p> | <p>A análise identificou diferentes pontos de vista e considerações para se envolver em uma intervenção de perda de peso no local de trabalho. Para o representante do município o possível ganho econômico do projeto foi o foco. O gerente de projeto e o gerente do centro de atendimento domiciliar refletiram principalmente na melhoria da saúde dos profissionais de saúde. Para o gerente de projeto, a obtenção de bons resultados científicos foi destaque também. No entanto, os funcionários foram influenciados por vários fatores, como a própria saúde e perda de peso, a pressão do meio ambiente e sua luta por reconhecimento.</p> |
| <p><i>Health-related behaviours of nurses in Poland: The role of Type D personality</i>²⁷</p> | <p>2020 Polônia</p> | <p>Transversal N = 1.080</p> | <p>Avaliar os fatores que afetam os comportamentos relacionados à saúde entre enfermeiros na Polônia, incluindo a influência da personalidade Tipo D.</p> | <p>Um total de 379 (35,0%) enfermeiros consumiram álcool de forma prejudicial e 20,0% eram fumantes. Quase todas as enfermeiras (94,5%) poderiam fazer melhorias dietéticas. Mais da metade (68,0%) relataram níveis moderados de estresse e 179 (16,6%) estavam extremamente estressados.</p> |

| | | | | |
|--|-------------------------------|--|--|--|
| <p><i>Registered nurses as role models for healthy lifestyles²⁸</i></p> | <p>2020 Austrália</p> | <p>Transversal N = 123</p> | <p>Relatar sobre adesão das enfermeiras registradas as recomendações de comportamento de saúde australianas. Barreiras e facilitadores para estilos de vida saudáveis e suas atitudes no sentido de serem modelos, promover a saúde e estilos de vida para seus pacientes.</p> | <p>Quatro fatores de risco à saúde foram examinados; dieta, tabagismo, exercício físico e consumo de álcool. O IMC também foi calculado e considerado como um quinto fator de risco. Desta amostra, 13,0% dos participantes atenderam as diretrizes para consumo de frutas e verduras, 5,2% fumavam, e apenas 24,2% se exercitavam o suficiente para ser classificados como suficientemente ativos para sua saúde. De 93,6% dos participantes que consumiam álcool, 69,3% consumiram mais de duas bebidas padrão/dia. As barreiras mais comuns para aderir a práticas saudáveis de estilos de vida eram trabalho por turnos, longas horas de trabalho e compromissos familiares.</p> |
| <p><i>Estilos de vida dos enfermeiros e queixas musculoesqueléticas²⁹</i></p> | <p>2019 Portugal</p> | <p>Transversal N = 260</p> | <p>Identificar os estilos de vida dos enfermeiros e analisar como os estilos de vida se relacionam com a presença de queixas musculoesqueléticas nesses profissionais.</p> | <p>A maioria dos profissionais (65,1%) apresentou prevalência de queixas no nível do sistema musculoesquelético nos últimos 12 meses. Estes adotavam principalmente alimentação saudável e se relacionavam com a comunidade do entorno. No entanto, a prática de atividade física e gerenciamento de estresse ficaram aquém do que pode ser entendido como adoção de um estilo de vida saudável.</p> |
| <p><i>Pre-employment health lifestyle profiles and actual turnover among newly graduated nurses: A descriptive and prospective longitudinal study³⁰</i></p> | <p>2019 Coreia do Sul</p> | <p>Longitudinal descritivo e prospectivo N = 464</p> | <p>Identificar os perfis de estilo de vida de saúde pré-emprego de enfermeiras recém-formadas, e examinar as relações longitudinais entre perfis de estilo de vida de saúde e rotatividade real.</p> | <p>Classificaram os perfis de estilo de vida de saúde pré-contratação de enfermeiras recém-formadas em dois grupos: estilo de vida pouco saudável (15,6%) e discordante (84,4%). Comparado com as novas enfermeiras do grupo discordante, aqueles no grupo de estilo de vida não saudável tiveram maiores probabilidades significativamente de demitir-se (RP = 2,38, ICs de 95% de RP = 1,62–3,50); esta relação permaneceu significativa após o ajuste para o estresse no trabalho percebido às seis semanas de trabalho (RP = 2,26, IC de 95% de RP = 1,50–3,39).</p> |
| <p><i>Association between dietary patterns and sociodemographics: A cross-sectional study of Australian nursing students³¹</i></p> | <p>2019 Austrália</p> | <p>Transversal N = 548</p> | <p>Examinar os padrões alimentares de estudantes de enfermagem e seus fatores sociodemográficos associados para informar o desenvolvimento de futuras intervenções de promoção da saúde.</p> | <p>Apenas 21,0% dos participantes foram classificados com um padrão alimentar saudável, que eram mais propensos a ser mais velhos (> 35 anos) e ter uma renda pessoal anual entre \$ 20.000 - \$ 59.999 e \$ 60.000 - \$ 99.999. Estudantes com 1 - 2 e ≥ 3 filhos eram mais propensos a seguir a dieta ocidental padronizada.</p> |

| | | | | |
|---|-------------------------------|---------------------------------|--|--|
| <p><i>Changes in health behaviours and health status of novice nurses during the first 2 years of work³²</i></p> | <p>2019 Coreia do Sul</p> | <p>Longitudinal N = 493</p> | <p>Explorar as mudanças nos comportamentos de saúde e no estado de saúde de enfermeiras novatas durante os primeiros 2 anos de trabalho.</p> | <p>Comportamentos alimentares não saudáveis aumentaram ao longo de 6 meses, continuando por 2 anos. Qualidade e quantidade do sono, sintomas depressivos, estresse percebido e o estado de saúde primeiro pioraram e depois melhoraram; no entanto, eles eram piores do que na linha de base.</p> |
| <p><i>Rotating night shift work and adherence to unhealthy lifestyle in predicting risk of type 2 diabetes: results from two large US cohorts of female nurses³³</i></p> | <p>2018 EUA</p> | <p>Coorte N = 143.410</p> | <p>Para avaliar prospectivamente a associação conjunta de duração do trabalho noturno rotativo e estilo de vida, fatores com risco de risco de diabetes tipo 2, e para decompor quantitativamente esta associação conjunta em trabalho noturno rotativo apenas, estilo de vida apenas, e para interação.</p> | <p>Durante 22-24 anos de acompanhamento, 10.915 casos de diabetes mellitus (DM2) incidente ocorreram. A multivariáveis taxas de risco ajustadas para DM2 foi 1,31 (IC de 95% 1,19-1,44) por cinco anos incremento da duração do trabalho noturno rotativo e 2,30 (1,88 a 2,83) por fator de estilo de vida pouco saudável (sempre tabagismo, dieta de baixa qualidade, baixa atividade física e sobrepeso ou obesidade). Para a associação conjunta de incremento de 5 anos no trabalho noturno rotativo e por fator de estilo de vida pouco saudável com DM2, a razão de risco foi de 2,83 (2,15 a 3,73) com uma significativa interação aditiva (P para interação <0,001). As proporções da associação conjunta foram de 17,1% (14,0% a 20,8%) para trabalho noturno rotativo sozinho, 71,2% (66,9% a 75,8%) para estilo de vida pouco saudável sozinho, e 11,3% (7,3% a 17,3%) para o seu aditivo interação.</p> |
| <p><i>Nurses' Perceptions of Self as Role Models of Health³⁴</i></p> | <p>2018 EUA</p> | <p>Transversal N = 804</p> | <p>Determinar a relação entre práticas de saúde dos enfermeiros e suas percepções de si mesmas como modelos para promoção da saúde, e avaliar a relação pessoal e profissional, características tanto na percepção de si mesmo como modelo e na prática de comportamentos saudáveis.</p> | <p>4,0% relataram fumar, 24,9% bebiam álcool, 34,0% estavam acima do peso e 30,0% eram obesos. Aproximadamente 70,0% não cumpriam a atividade física semanal de 150 min, e 36,2% seguiam as diretrizes para uma vida saudável, dieta apenas 50,0% do tempo ou menos. Havia correlações significativas entre seguir uma dieta saudável ou atividade física.</p> |
| <p><i>Changes in job strain and subsequent weight gain: a longitudinal study, based on the Danish Nurse Cohort³⁵</i></p> | <p>2017 Dinamarca</p> | <p>Coorte N = 6.188</p> | <p>Examinar associações entre alterações nos componentes da tensão no trabalho e ganho de peso subsequente.</p> | <p>Uma tendência linear no ganho de peso foi observada em enfermeiras que frequentemente estavam ocupadas em 1999 entre aqueles que raramente estavam. Frequentemente ocupados em 1993 (p=0,03), com o maior ganho de peso em indivíduos com alta ocupação sustentada em ambos os anos. Perda de influência entre 1993 e 1999 foi associada a maior ganho de peso subsequente do</p> |

| | | | | |
|---|----------------|------------------------|--|--|
| | | | | que alta influência sustentada (p=0,03) ou baixa sustentada influência (p=0,02). Para velocidade, nenhuma associação foi encontrada. |
| <i>Diet quality and sleep quality among day and night shift nurses³⁶</i> | 2017 EUA | Transversal N = 103 | Determinar se os trabalhadores noturnos têm uma dieta de pior qualidade e qualidade do sono em comparação com enfermeiras do turno diurno. | Não houve diferenças estatisticamente significativas entre os enfermeiros que trabalham turno diurno ou noturno e qualidade do sono (p=0,0684), bem como qualidade da dieta (p=0,6499). Houve uma diferença significativa entre os índices de massa corporal (p=0,0014) e exercício (p=0,0020) em relação à qualidade da dieta. IMC e qualidade do sono também foram significativamente associados (p=0,0032). |
| <i>Association of rotating night shift with lipid profile among nurses in an Egyptian tertiary university hospital³⁷</i> | 2017 Egito | Transversal N = 150 | Identificar se os enfermeiros do turno da noite são mais propensos a dislipidemia do que enfermeiros do turno diurno. | Os preditores de alto nível de TG tinham idades entre 30-39 e ≥ 40 anos e eram do turno da noite. O único preditor de nível alto de LDL (>130 mg/dl) foi a idade ≥40 anos. Uma dieta pouco saudável e turno noturno foram preditores de níveis de HDL arriscados. Setenta enfermeiras estavam insatisfeitas com seus empregos, e 137 comiam uma dieta semi-saudável. |
| <i>The effect of shift work on the diet of accident and emergency nurses at a general hospital in Malta³⁸</i> | 2017 Malta | Transversal N = 110 | Investigar o efeito do trabalho por turnos na dieta e estilo de vida em enfermeiras trabalhando no departamento de acidentes e emergência de um hospital geral em Malta. | Enfermeiras que trabalham em turnos consumiram significativamente mais energia em comparação com enfermeiras diurnas (turno noturno 1.963kcal; enfermeiras de turno rotativo 2.065kcal; enfermeiras diaristas 1.722kcal; p=0,04). Enfermeiras que trabalham também consumiram mais proteína (p=0,04), gordura (p=0,047) e fibras (p=0,005) em comparação com o dia. No entanto, enfermeiras diurnas eram as mais propensas a fumar (p=0,009). |
| <i>Effects of a 12-hour shift on mood states and sleepiness of Neonatal Intensive Care Unit nurses³⁹</i> | 2017 Brasil | Transversal N = 70 | Avaliar o efeito de um turno de 12 horas sobre os estados de humor e sonolência no início e fim do turno. | Quando as pontuações da escala de sonolência e escala de humor foram comparadas no início das associações de turno foram encontradas com a qualidade do sono anterior (p≤0,01) e qualidade de vida (p≤0,05). Efeitos estatísticos significativos no estado de humor, pontuações também foram associadas à qualidade do sono anterior, qualidade de vida, ingestão de líquidos, dieta saudável, estado civil e estresse no trabalho por turnos. |
| <i>Health promoting practices and personal lifestyle behaviors of Brazilian health professionals⁴⁰</i> | 2016 Brasil | Transversal N = 798 | Examinar os comportamentos de estilo de vida e as práticas de promoção da saúde de médicos, enfermeiras e agentes comunitários de saúde no Brasil. | Mais de 25,0% dos médicos, enfermeiras e agentes comunitários de saúde relataram comer 0-2 porções de frutas e vegetais por dia. Em termos de câncer cervical e de mama, as enfermeiras relataram estar "muito preparadas" para aconselhar os pacientes sobre esses tópicos com mais frequência do que os médicos. A prevalência de tabagismo variou de 4,9% entre os enfermeiros para |

| | | | | |
|--|-------------------|----------------------------|--|---|
| | | | | 7,4% entre os agentes comunitários de saúde. |
| <i>Healthy Dietary Patterns and Oxidative Stress as Measured by Fluorescent Oxidation Products in Nurses' Health Study</i> ⁴¹ | 2016 EUA | Caso-controle N = 1.688 | Examinar associações entre dieta e produtos de oxidação fluorescente, um global marcador de estresse oxidativo. | As pontuações de índice de alimentação saudável, abordagem dietética para interromper a Hipertensão e dieta do mediterrâneo foram significativamente associadas positivamente com concentrações de oxidação fluorescente de 360 e 320 (p-tendência $\leq 0,04$), mas não associado à de 400. Entre grupos de alimentos específicos que contribuem para essas pontuações de dieta, associações significativamente positivas foram observadas com legumes e vegetais para oxidação fluorescente de 360, vegetais e frutas para de 320, e leguminosas e álcool para de 400. |
| <i>Shift Work and Obesity among Canadian Women: A Cross-Sectional Study Using a Novel Exposure Assessment Tool</i> ⁴² | 2015 Canadá | Transversal N = 2.708 | Examinar a associação entre trabalho por turnos e obesidade entre mulheres canadenses de dois estudos: uma coorte de ex-alunos da universidade e um estudo de base populacional. | Na amostra de base populacional, alta probabilidade de trabalho por turnos foi associada à obesidade (referência = probabilidade quase nula de trabalho por turnos, OR: 1,88, IC 95%: 1,01-3,51, p=0,047). Dentro da coorte de ex-alunos, nenhuma associação significativa foi detectada entre trabalho por turnos e sobrepeso ou obesidade. |
| <i>Physical and psychosocial wellbeing of nurses in a regional Queensland hospital</i> ⁴³ | 2014 Austrália | Transversal N = 52 | Investigar as dietas e níveis de atividade física dos enfermeiros e quantificar as relações entre esses comportamentos e ansiedade, humor deprimido, estresse e esgotamento. | Quase dois terços (65,0%) dos participantes atingiram os níveis recomendados de atividade física moderada e vigorosa na semana anterior. Os participantes atenderam aos níveis recomendados para consumo de frutas, mas não vegetais. Os níveis de Burnout e estresse ficaram próximos às normas para médicos e enfermeiras. As pontuações para humor deprimido, ansiedade e sintomas de estresse estavam dentro de um desvio padrão das normas para a população adulta australiana. Várias correlações de tamanho moderado foram encontradas entre os construtos psicológicos medidos e atividade física e nutrição. Embora a maioria dos participantes fosse fisicamente ativa e parecesse consumir alimentos nutritivos, alguns enfermeiros podem precisar de incentivo para adotar comportamentos igualmente saudáveis. |

| | | | | |
|--|------------------------|--------------------------------|--|--|
| <p><i>Dietary practices in relation to the Dietary guidelines for the Brazilian population: associated factors among Brazilian adults, 2018⁴⁴</i></p> | <p>2020 Brasil</p> | <p>Transversal N = 900</p> | <p>Descrever a adequação de práticas alimentares às recomendações do Guia alimentar para a população brasileira e analisar fatores sociodemográficos associados, entre adultos.</p> | <p>Os participantes do estudo tinham, em média, 33,5 anos; 52,2% eram mulheres; o escore médio na escala foi de 36,4 pontos (DP=8,5), e mostrou-se diretamente associado à idade ($p < 0,001$), e maior entre indivíduos residentes nas regiões Norte-Nordeste (37,8) comparados aos das regiões Centro-Sul (35,8) (p T-teste=0,001).</p> |
| <p>Práticas alimentares de estudantes universitários da área da saúde, de acordo com as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira⁴⁵</p> | <p>2020 Brasil</p> | <p>Transversal N = 148</p> | <p>Avaliar as práticas alimentares de estudantes universitários ingressantes no 1º semestre dos cursos da área da saúde de uma instituição federal de ensino superior, de acordo com as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira.</p> | <p>Foram entrevistados 148 estudantes, dos quais 58,1% eram mulheres, 61,5% tinham 20 anos ou menos, com idade variando de 18 a 31 anos. Práticas alimentares inadequadas foram observadas em 23,7% dos estudantes, 52,0% mostraram práticas de risco e 24,3%, adequadas. O somatório das categorias de risco e inadequação foi representado por 75,7% dos estudantes. Homens apresentaram maior frequência de práticas alimentares de risco (64,5%) e mulheres, maior frequência de práticas alimentares inadequadas (29,1%) ($p=0,033$).</p> |
| <p><i>Emotional eating, binge eating, physical inactivity, and vespertine chronotype are negative predictors of dietary practices during COVID-19 social isolation: A cross-sectional study⁴⁶</i></p> | <p>2021 Brasil</p> | <p>Transversal N = 724</p> | <p>Verificar a prevalência de fatores de estilo de vida (ou seja, tempo/qualidade do sono e prática de exercícios físicos), dimensões do comportamento alimentar, cronótipo e associação com práticas alimentares (planejamento, organização doméstica, escolha alimentar, maneiras da alimentação) em confinamento domiciliar durante a pandemia de COVID-19.</p> | <p>Comer emocional e compulsão alimentar foram positivamente correlacionados ($r = 0,66$; $p < 0,001$). As práticas dietéticas foram negativamente correlacionadas com compulsão alimentar, comer emocional e IMC. A regressão linear demonstrou que comer emocional, compulsão alimentar, nenhuma prática de exercício físico em casa, sendo vespertino e idade são preditores negativos das práticas dietéticas. Finalmente, restrição cognitiva, melhor qualidade do sono, recebendo 4 a 10 salários por mês e 10 a 20 salários por mês são preditores positivos de práticas dietéticas.</p> |
| <p><i>Absence of religious beliefs, unhealthy eating habits, illicit drug abuse, and self-rated health is associated with alcohol</i></p> | <p>2021 Brasil</p> | <p>Transversal N = 356</p> | <p>Descrever os fatores associados ao consumo de álcool e uso de tabaco excessivo por estudantes universitários.</p> | <p>A prevalência de consumo de álcool, uso de tabaco, consumo excessivo de álcool e “consumo excessivo de álcool e uso de tabaco” foi de 73,9%, 17,4%, 43,5% e 13,4%, respectivamente. Não ter crenças religiosas foi associado ao consumo de álcool (OR: 1,86 IC 95% 1,06–3,27), uso de tabaco (OR: 2,00 IC 95% 1,06–3,78) e “consumo excessivo de álcool e uso de tabaco” (OR: 2,33 IC 95% 1,09–4,96). Os hábitos alimentares pouco saudáveis</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| <p><i>and tobacco use among college students — PADu study⁴⁷</i></p> | | | | <p>foram associados ao consumo de álcool (OR: 2,06 IC95% 1,06–3,97) e ao uso de tabaco (OR: 2,74 IC95% 1,33–5,68; OR: 0,75 IC 95% 0,31–1,80). Drogas ilícitas foram associadas ao consumo de álcool (OR: 8,55 IC95% 1,12–65,42) e ao uso de tabaco (OR: 3,19 IC 95% 1,20–8,51). A autoavaliação da saúde foi associada ao uso de tabaco, combinado (OR: 2,93 IC 95% 1,37–6,28) ou não (OR: 2,46 IC 95% 1,32–4,61) com consumo excessivo de álcool. Além disso, o uso de tabaco foi associado à cor da pele branca (OR: 2,62 IC 95% 1,35–5,07) e ser homossexual (OR: 0,37 IC 95% 0,18–0,75). Além disso, o "consumo excessivo de álcool" foi associado ao excesso de peso (OR: 1,72 IC 95% 1,03–2,84). As associações permaneceram no ajustamento por idade e sexo.</p> |
|--|--|--|--|---|

Legenda: RP= Razão de Prevalência / TG=Triglicerídeos / OR = Odds Ratio / IC = Intervalo de Confiança / DP = Desvio Padrão

Fonte: elaborado pelas autoras, 2021.

DISCUSSÃO

No estudo realizado com a equipe de enfermagem de um hospital filantrópico no Rio Grande do Sul observou-se consumo elevado de legumes, verduras e frutas, mas reduzido de frango e leite e que os participantes não apresentavam o hábito de trocar o almoço por lanche, além de elevado consumo de refrigerantes, sucos artificiais e doces. A média da qualidade da dieta foi 16,8 do total de 30 pontos evidenciando a baixa qualidade da dieta dos profissionais da enfermagem.¹⁹ Em estudo, realizado com enfermeiras, na Polônia, quase todas profissionais (94,5%) poderiam fazer melhorias dietéticas.²⁷ Uma pesquisa com enfermeiras da Austrália, identificou que apenas 13,0% dos participantes atenderam as diretrizes para consumo de frutas e verduras.²⁸ Um outro estudo, realizado em um Hospital Universitário do Egito, identificou que 91,3% comiam uma dieta semisaudável.³⁷ Em estudo com enfermeiras dos EUA, 36,2%

seguiam as diretrizes para uma vida saudável e a dieta apenas 50,0% do tempo ou menos.³⁴ Na pesquisa com profissionais brasileiros constatou que 28,8% das enfermeiras consumiram cinco ou mais porções de frutas e vegetais por dia.⁴⁰ No entanto, no estudo com enfermeiras australianas, foram atendidos os níveis recomendados para consumo de frutas, mas não vegetais.⁴³

Os enfermeiros relataram comportamentos relacionados à saúde significativamente melhores em relação à população trabalhadora em geral quanto consumo de frutas e vegetais.¹⁵ Observou-se que os resultados após seis meses de intervenção mostraram que a dieta se tornou mais semelhante ao modelo do mediterrâneo.¹⁶ Entretanto, estudo com trabalhadores da enfermagem do Rio de Janeiro, destacaram o padrão alimentar "tradicional" do consumo alimentar brasileiro baseado na combinação de arroz, feijão e carne.²¹

Os resultados da revisão apontaram que o fornecimento de refeições saudáveis, lanches e água durante o horário de trabalho foi uma forma eficaz de melhorar a ingestão alimentar dos funcionários. Além disso, aumentar a ingestão de água esteve associada a efeitos benéficos na fadiga, vigor e humor total na equipe de saúde que trabalhava por turnos.¹³ Depois de analisar a ingestão de 25 grupos de alimentos um estudo do México com profissionais de saúde verificou que a ingestão diária de água na maioria da amostra do estudo foi inferior a 1680ml, enquanto o consumo de bebidas açucaradas ultrapassou 200ml por dia. Ademais, metade da amostra consumiu pelo menos 200g de vegetais e pelo menos 300g de frutas por dia. Outro fato foi que em relação à ingestão por sexo, os homens consumiram significativamente maior quantidade de ovos, carnes vermelhas, carnes processadas, peixes e frutos do mar, nozes, *fast food* e bebidas alcoólicas do que as mulheres.¹⁸

Falta de tempo, questões financeiras e ambientes clínicos e educacionais estressantes em enfermagem promovem maior ingestão de alimentos de conveniência e *fast foods* carregados em gordura e açúcar, que estão ligados à redução da saúde física e mental. Apenas um quinto dos participantes foram classificados com um padrão alimentar saudável, estes eram mais propensos a ser mais velhos e ter uma renda pessoal anual maior.³¹ Na pesquisa com enfermeiras dos EUA, não houve diferenças estatisticamente significativas entre os enfermeiros que trabalham no turno diurno ou noturno e qualidade da dieta. Houve uma diferença significativa entre o IMC e o exercício em

relação à qualidade da dieta. Além do que, a maioria dos participantes faziam lanches pelo menos uma vez por dia.³⁶ Todavia, no estudo com enfermeiras de Malta, constatou-se que o trabalho em turnos influenciava a dieta das enfermeiras.³⁸

Em relação ao sexo verificaram-se em todos os estudos que a maioria dos trabalhadores de enfermagem eram do sexo feminino.^{10,12,19,21-23,29} Os homens apresentaram maior frequência de práticas alimentares de risco do que as mulheres.⁴⁵ Em concordância, o estudo com profissionais de saúde e estudantes do México, após o ajuste, a dieta com proteína animal e bebidas alcoólicas foi positivamente associado a ser do sexo masculino.¹⁸ Contrariando, outro estudo que não encontrou associação significativa do sexo com as práticas alimentares.⁴⁴

O estudo realizado no Brasil em 2020,⁴⁴ e em consonância com o estudo um estudo com trabalhadores de baixa renda nos EUA verificaram que com avanço da idade foi maior a adequação as práticas alimentares adequadas e a dieta saudável.¹⁰ Nesse sentido, o estudo com profissionais de saúde e estudantes do México, após o ajuste, mostrou também que a dieta “tradicional ocidentalizado” foi positivamente associada a ter menos de 22 anos e a dieta saudável foi negativamente associada a ter menos de 22 anos.¹⁸ Adicionalmente, o estudo de realizado com a equipe de enfermagem de um hospital filantrópico no Rio Grande do Sul, encontrou associação significativa da qualidade da dieta com o aumento da idade.¹⁹ Apesar de que, o estudo com universitários em Minas Gerais e o estudo realizado em São Paulo

não encontraram associação significativa da idade com as práticas alimentares.⁴⁵⁻⁴⁶

As pesquisas identificaram que a maioria dos participantes eram de cor de pele branca.^{19,21-22,36,40,42} O estudo com universitários em Minas Gerais não encontrou associação significativa da cor de pele com as práticas alimentares.⁴⁵

Segundo o estudo com trabalhadores de baixa renda nos EUA quanto maior a renda melhor foi a qualidade da dieta.¹⁰ Divergindo do estudo realizado no Brasil, na qual classes mais altas apresentaram piores práticas alimentares.⁴⁴ Contudo, o estudo com universitários em Minas Gerais, não encontrou associação significativa da renda familiar com as práticas alimentares.⁴⁵ No estudo realizado com profissionais de enfermagem de um Hospital Universitário (HU) de São Paulo, a escolaridade média foi de 16,45 (DP 2,72) anos e variou de 10 a 28 anos de estudo.²² Quanto ao estado civil, grande parte dos participantes eram casados, ressalta-se que o estudo com universitários em Minas Gerais não encontrou associação significativa do estado civil com as práticas alimentares.⁴⁵

O estudo realizado com profissionais de enfermagem de um HU de São Paulo, demonstrou que não houve associação entre as características sociodemográficas com o etilismo.²² Em conformidade, também não foi encontrada diferença significativa para o consumo de álcool entre os grupos ocupacionais (enfermeiros em relação aos trabalhadores em geral).¹⁵ Além disso, o estudo com universitários em Minas Gerais, não encontrou associação significativa do consumo de álcool com as

práticas alimentares.⁴⁵ Diferentemente, observou-se no estudo transversal em Minas Gerais associação das práticas alimentares inadequadas com as pessoas que ingeriam mais álcool.⁴⁷

Pesquisa realizada com profissionais de enfermagem de um HU, observou-se associação entre a menor média de anos estudados e a categoria auxiliares de enfermagem com o tabagismo.²² Os enfermeiros relataram comportamentos relacionados à saúde significativamente melhores em relação à população trabalhadora em geral quanto ao fumo.¹⁵ No estudo com profissionais de saúde e estudantes no México, após o ajuste, a dieta com proteína animal e bebidas alcoólicas foi positivamente associado a ser tabagista.¹⁸ Um estudo com estudantes em Minas Gerais encontrou associação das práticas alimentares inadequadas com as pessoas que usavam mais tabaco,⁴⁷ porém outro estudo com universitários em Minas Gerais não encontrou associação significativa do tabagismo com as práticas alimentares.⁴⁵ No estudo realizado com a equipe de enfermagem de um hospital filantrópico, observou-se associação significativa da qualidade da dieta com a prática de atividade física.¹⁹ No entanto, os enfermeiros relataram comportamentos relacionados à saúde significativamente melhores em relação à população trabalhadora em geral quanto a prática de atividade física.¹⁵ No que se refere ao trabalho doméstico, no estudo de com enfermeiras na Austrália, uma das barreiras para aderir a práticas saudáveis de estilos de vida eram os compromissos familiares.²⁸

O estudo transversal realizado em São Paulo identificou associação significativa das práticas alimentares adequadas com as pessoas que tinham o IMC menor em comparação com as que possuíam as práticas alimentares inadequadas ou parcialmente adequadas.⁴⁶ Na pesquisa com enfermeiras nos EUA, IMC e qualidade do sono foram significativamente associados.³⁶ No estudo realizado em um HU no Egito, as enfermeiras do turno da noite eram mais propensas a obesidade do que enfermeiras do turno diurno. Além disso, as enfermeiras do turno da noite estavam significativamente mais acima do peso do que enfermeiras do turno diurno.³⁷ A investigação com universitários em Minas Gerais não encontrou associação significativa do IMC com as práticas alimentares.⁴⁵ Sobre a qualidade do sono, estudo realizado em São Paulo identificou que as pessoas com práticas alimentares adequadas tiveram melhor eficiência e tempo das horas de sono (7,46h) em relação as com as práticas alimentares inadequadas (7,19h) ou parcialmente adequadas (7,15h).⁴⁶

Quanto as variáveis laborais, as categorias da enfermagem mais prevalentes diferiram entre os estudos, alguns identificaram mais técnicos de enfermagem^{19,22} e outro estudo encontrou mais a categoria auxiliar de enfermagem.²¹ Observou-se associação significativa da qualidade da dieta com a categoria dos auxiliares de enfermagem.¹⁹ As barreiras mais comuns para aderir a práticas saudáveis de estilos de vida eram trabalho por turnos e longas horas de trabalho.²⁸ No estudo realizado com profissionais de enfermagem de um HU de São Paulo, o

número médio de empregos foi de 1,25.²² Além disso, observou-se associação significativa da qualidade da dieta com os profissionais da equipe da enfermagem que não tinham outra atividade remunerada na saúde.¹⁹

Quanto a satisfação com o trabalho, um estudo transversal realizado no Japão, sugeriram que o maior engajamento no trabalho está associado a um padrão de comportamento alimentar mais saudável entre os trabalhadores.¹¹ A dieta saudável, a situação financeira, a boa qualidade do sono e a prática de atividade física foram associadas positivamente ao engajamento no trabalho.¹⁴ No que se refere a sobrecarga de trabalho, os profissionais de saúde estão sujeitos a uma carga de trabalho psicofísica pesada. A promoção de saúde e os programas podem ajudar a prevenir o aparecimento de doenças crônicas e relacionadas ao trabalho.¹⁶

Dentre as limitações deste estudo, temos o número reduzido de estudos utilizando o instrumento das práticas alimentares, por se tratar de um método novo, publicado em 2019. Além disso, temos a restrição metodológica imposta pelo uso de fontes secundárias. No entanto, quatro estudos apresentaram Nível de Evidência (NE) Nível III (ensaio clínico sem randomização), cinco estudos Nível IV (estudos de coorte e de caso-controle) e os demais foram classificados como Nível VI (estudos descritivos/transversais).⁸ Apesar disso, os achados deste estudo podem contribuir para ter um panorama da alimentação dos trabalhadores da enfermagem.

CONCLUSÕES

Os estudos indicam que aproximadamente 30% dos trabalhadores da enfermagem apresentam uma alimentação pouco saudável, ou seja, com pouco consumo de frutas e legumes, excesso de açúcares, de gorduras e com muitos alimentos ultraprocessados. Com práticas alimentares inadequadas, são a maioria do sexo feminino, com idade entre 30 a 40 anos, cor de pele branca, ingerem bebida alcoólica, tem excesso de peso, estado civil casado(a), com um filho, não praticam atividade física dentro das recomendações (150 a 300 minutos de atividade aeróbica moderada a vigorosa por semana), apresentam problemas de saúde (Diabetes *mellitus*, Hipertensão arterial, Câncer, problemas cardíacos, entre outros), com baixa qualidade do sono e vida, com sobrecarga de trabalho e com baixa satisfação com o trabalho. A revisão bibliográfica de literatura descreve como preocupante a situação alimentar e de saúde dos trabalhadores de enfermagem.

REFERÊNCIAS

- 1 Jaime PC (org). Políticas Públicas de Alimentação e Nutrição. 1. ed. Rio de Janeiro: Editora Atheneu; 2019.
- 2 Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Pesquisa Nacional de Saúde. Percepção do estado de saúde, estilos de vida, doenças crônicas e saúde bucal. 2019. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/saude/9160-pesquisa-nacional-de-saude.html>.
- 3 Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Pesquisa de Orçamentos Familiares 2002-2003. Rio de Janeiro; 2004. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/justica-e-seguranca/19877-2002-2003.html?=&t=destaques>
- 4 Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Pesquisa de Orçamentos Familiares 2007-2008. Rio de Janeiro; 2010. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv50063.pdf>
- 5 Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017-2018: análise de segurança alimentar no Brasil. Rio de Janeiro; 2020. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101749.pdf>
- 6 Silva BD, Antherino JC, Lima RSV. Transtorno da compulsão alimentar no ambiente de trabalho: uma revisão bibliográfica. Revista Eletrônica Acervo Saúde. 2020;40(suppl). DOI: <https://doi.org/10.25248/reas.e2521.2020>
- 7 David HMS, Acioli S, Silva MRF, Bonetti OP, Passos H. Pandemics, crisis conjunctures, and professional practices: what is the role of nursing with regard to Covid-19?. Rev. gaúch. enferm.2021;42:e20190254. DOI: <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2021.20190254>
- 8 Galvão TF, Pansani TSA, Harrad D, tradutores. Principais itens para relatar Revisões sistemáticas e Meta-análises: A recomendação PRISMA. Epidemiol. Serv. Saúde (Online). 2015;24(2):335-42. DOI: <https://doi.org/10.5123/S1679-49742015000200017>
- 9 Ministério da Saúde (BR). Guia Alimentar para a População Brasileira. 2ª

ed, Brasília: Ministério da Saúde; 2014. Disponível em: http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

10 Strickland JR, Pizzorno G, Kinghorn AM, Evanoff BA. Worksite Influences on Obesogenic Behaviors in Low-Wage Workers in St Louis, Missouri, 2013-2014. *Prev. chronic dis.* 2015;12(40406). DOI: <http://dx.doi.org/10.5888/pcd12.140406>

11 Amano H, Fukuda Y, Baden MY, Kawachi I. Is work engagement associated with healthier dietary patterns? A cross-sectional study. *J. occup. health.* 2020;62:e12149. DOI: <https://doi.org/10.1002/1348-9585.12149>

12 Pretto ADB, Pastore CA, Assunção MCF. Comportamentos relacionados à saúde entre profissionais de ambulatórios do Sistema Único de Saúde no município de Pelotas-RS. *Epidemiol. Serv. Saúde (Online).* 2014;23(4):635-44. DOI: <https://doi.org/10.5123/S1679-49742014000400005>

13 Leedo E, Beck AM, Astrup A, Lassen AD. The effectiveness of healthy meals at work on reaction time, mood and dietary intake: a randomised cross-over study in daytime and shift workers at an university hospital. *Br. j. nutr.* 2017;118:121-9. DOI: <https://doi.org/10.1017/S000711451700191X>

14 Veromaa V, Kautiainen H, Korhonen PE. Physical and mental health factors associated with work engagement among Finnish female municipal

employees: a cross-sectional study. *BMJ Open.* 2017;7:e017303. DOI: <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-017303>

15 Schneider A, Bak M, Mahoney C, Hoyle L, Kelly M, Atherton IM, Kyle RG. Health-related behaviours of nurses and other healthcare professionals: A cross-sectional study using the Scottish Health Survey. *J. adv. nurs.* 2019;75(6):1239-51. DOI: <https://doi.org/10.1111/jan.13926>

16 Scapellato ML, Comiati V, Buja A, Buttignol G, Valentini R, Burati V, et al. Combined Before-and-After Workplace Intervention to Promote Healthy Lifestyles in Healthcare Workers (STI-VI Study): Short-Term Assessment. *International journal of environmental research and public health.* 2018;15(2053). DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph15092053>

17 Kable A, James C, Snodgrass S, Plotnikoff R, Guest M, Ashby S, et al. Nurse provision of healthy lifestyle advice to people who are overweight or obese. *Nurs. health sci.* 2015;17:451-9. DOI: <https://doi.org/10.1111/nhs.12214>

18 Betancourt-Nuñez A, Márquez-Sandoval F, González-Zapata LI, Babio N, Vizmanos B. Unhealthy dietary patterns among healthcare professionals and students in Mexico. *BMC public health (Online).* 2018;18(1246). DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-018-6153-7>

19 Silva BBC, Domingues JG, Bierhals IO. Qualidade da dieta da equipe de enfermagem de um hospital filantrópico de Pelotas (RS). *Cad. saúde coletiva.* 2020;28(1):34-43. DOI:

<https://doi.org/10.1590/1414-462X202028010086>.

20 Rodríguez-Muñoz PM, Carmona-Torres JM, Rodríguez-Borrego MA. Influence of tobacco, alcohol consumption, eating habits and physical activity in nursing students. *Rev. latinoam. enferm.* (Online). 2020;28:e3230. DOI:

<https://doi.org/10.1590/1518-8345.3198.3230>

21 Barreiro PLD, Vasconcelos AGG, Rotenberg L, Griep RH, Aguiar OD. Dietary patterns in a nursing team measured by principal component analysis. *Rev. Esc. Enferm. USP.* 2020;54:e03597. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2019003003597>

22 Valentini AB, Veloso FC, Abuchaim ESV, Santos VB, Lopes JL. Modifiable cardiovascular risk factors in nursing professionals at a cardiology sector: cross-sectional study. *Rev. eletrônica enferm.* 2020;22:59914. DOI: <https://doi.org/10.5216/ree.v22.59914>.

23 Linares JJG, Pérez-Fuentes MC, Jurado MMM, Ruiz NFO, Márquez MMS, Saracostti M. Sleep Quality and the Mediating Role of Stress Management on Eating by Nursing Personnel. *Nutrients.* 2019;11(1731). DOI: <https://doi.org/10.3390/nu11081731>

24 Hasson R, Stark AH, Constantini N, Polak R, Verbov G, Edelstein N, et al. "Practice What You Teach" Public Health Nurses Promoting Healthy Lifestyles (PHeeL-PHiNe): Program Evaluation. *J. ambul. care manage.* 2018;41(3):171-80. DOI: <https://doi.org/10.1097/JAC.0000000000000243>

25 Pérez-Fuentes MC, Jurado MMM, Martín ABB, Martínez AM, Linares JJG. Association with the Quality of Sleep and the Mediating Role of Eating on Self-Esteem in Healthcare Personnel. *Nutrients.* 2019;11(321) DOI: <https://doi.org/10.3390/nu11020321>

26 Christensen JR, Pajevic M, Ilvig PM, Sogaard K, Jessen-Winge C. Why people engage in a weight loss intervention at their workplace - a stratified case study. *BMC public health* (Online). 2019;19(20). DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-018-6346-0>

27 Gieniusz-Wojczyk L, Dabek J, Kulik H, Wojczyk S. Health-related behaviours of nurses in Poland: The role of Type D personality. *J. nurs. manag.* 2020;28:1725-39. DOI: <https://doi.org/10.1111/jonm.13129>

28 Heidke P, Madsen WL, Langham EM. Registered nurses as role models for healthy lifestyles. *Aust. j. adv. nurs.* 2020;37(2):11-8. DOI: <https://doi.org/10.37464/2020.372.65>

29 Moura MI, Martins MM, Ribeiro O, Gomes B. Estilos de vida dos enfermeiros e queixas musculoesqueléticas. *Rev. Rol enferm.* 2019;43(1):189-95, janeiro. 2019. Disponível em: <https://comun.rcaap.pt/bitstream/10400.26/31422/1/189-195.pdf>

30 Han K, Kim Y, Lee HY, Lim S. Pre-employment health lifestyle profiles and actual turnover among newly graduated nurses: A descriptive and prospective longitudinal study. *Int. j. nurs. stud.* 2019;98:1-8. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2019.05.014>

- 31 Williams SL, Vandelanotte C, Irwin C, Belissimo N, Heidke P, Saluja S, et al. Association between dietary patterns and sociodemographics: A cross-sectional study of Australian nursing students. *Nurs. health sci.* 2019;22(1):38-48. DOI: <https://doi.org/10.1111/nhs.12643>
- 32 Han K, Kim Y, Lee HY, Cho H, Jung YS. Changes in health behaviours and health status of novice nurses during the first 2 years of work. *J. adv. nurs.* 2019;75:1648-56. DOI: <https://doi.org/10.1111/jan.13947>
- 33 Shan Z, Li Y, Zong G, Guo Y, Li J, Manson JE, et al. Rotating night shift work and adherence to unhealthy lifestyle in predicting risk of type 2 diabetes: results from two large US cohorts of female nurses. *BMJ (Online)*. 2018;363:k4641. DOI: <https://doi.org/10.1136/bmj.k4641>
- 34 Hurley S, Edwards J, Cupp J, Phillips M. Nurses' Perceptions of Self as Role Models of Health. *West. j. nursing res.* 2018;40(8):1131-47. DOI: <https://doi.org/10.1177/0193945917701396>
- 35 Vesterlund G, Keller AC, Heitmann BL. Changes in job strain and subsequent weight gain: a longitudinal study, based on the Danish Nurse Cohort. *Public Health Nutrition.* 2017;21(6):1131-8. DOI: <https://doi.org/10.1017/S136898001700355X>
- 36 Beebe D, Chang JJ, Kress K, Mattfeldt-Beman M. Diet quality and sleep quality among day and night shift nurses. *J. nurs. manag.* 2017;25:549-57. DOI: <https://doi.org/10.1111/jonm.12492>
- 37 Gadallah M, Hakim AS, Mohsen A, Eldin W. Association of rotating night shift with lipid profile among nurses in an Egyptian tertiary university hospital. *East. Mediterr. health j.* 2017;23(4):295-302. DOI: <https://doi.org/10.26719/2017.23.4.295>
- 38 Seychell J, Reeves S. The effect of shift work on the diet of accident and emergency nurses at a general hospital in Malta. *Nutr. food sci.* 2017;47(2):165-74. DOI: <https://doi.org/10.1108/NFS-05-2016-0059>
- 39 Ferreira TS, Moreira CZ, Guo J, Noce F. Effects of a 12-hour shift on mood states and sleepiness of Neonatal Intensive Care Unit nurses. *Rev. Esc. Enferm. USP.* 2017;51:e03202. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1980-220X2016033203202>
- 40 Hidalgo KD, Mielke GI, Parra DC, Lobelo F, Simões EJ, Gomes GO, Florindo AA, Bracco M, Moura L, Browns RC, Pratt M, Ramos LR, Hallal PC. Health promoting practices and personal lifestyle behaviors of Brazilian health professionals. *BMC public health (Online)*. 2016;16(1114). DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3778-2>
- 41 Jung S, Smith-Warner AS, Willett WC, Wang M, Wu T, Jensen M, Hankinson SE, Eliassen H. Healthy Dietary Patterns and Oxidative Stress as Measured by Fluorescent Oxidation Products in Nurses' Health Study. *Nutrients.* 2016;8(587). DOI: <https://doi.org/10.3390/nu8090587>
- 42 Mcglynn N, Kirsh VA, Cotterchio M, Harris MA, Nadalin V, Kreiger N. Shift Work and Obesity among Canadian Women: A Cross-Sectional Study Using a Novel Exposure Assessment Tool. *PLoS ONE.* 2016;10(9):e0137561. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0137561>

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0137561>

43 Happell B, Gaskin CJ, Reid-Searl K, Dwyer T. Physical and psychosocial wellbeing of nurses in a regional Queensland hospital. *Collegian*. 2014;21:71-8. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.colegn.2013.02.005>

44 Gabe KT, Jaime PC. Development and testing of a scale to evaluate diet according to the recommendations of the Dietary Guidelines for the Brazilian Population. *Public health nutr*. 2019;22(5):785-96. DOI: <https://doi.org/10.1017/S1368980018004123>

45 Barbosa BCR, Guimarães NS, Paula W, Meireles AL. Práticas alimentares de estudantes universitários da área da saúde, de acordo com as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira. *Demetra (Rio J)*. 2020;15:e45855. DOI: <https://doi.org/10.12957/demetra.2020.45855>

46 Quaresma MVLS, Marques CG, Magalhães ACO, Santos RVT. Emotional eating, binge eating, physical inactivity, and vespertine chronotype are negative predictors of dietary practices during COVID-19 social isolation: A cross-sectional study. *Nutrition*. 2021;90(111223). DOI: <https://doi.org/10.1016/j.nut.2021.111223> 0899-9007

47 Guimarães NS, Paula W, Aguiar AS, Meireles AL. Absence of religious beliefs, unhealthy eating habits, illicit drug abuse, and self-rated health is associated with alcohol and tobacco use among college students — PADu study. *J. public*

health (Oxf). 2021;30:1447-55. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10389-020-01440-7>

Recebido em: 07/07/2022
Aceito em: 01/12/2022
Publicado em: 29/12/2022