

**IMPACTO DA PÓS PANDEMIA DE COVID 19 NO CONSUMO DE  
ULTRAPROCESSADOS PELOS PROFESSORES DE UM CENTRO  
UNIVERSITÁRIO**

***IMPACT OF THE COVID 19 POST PANDEMIC ON THE CONSUMPTION OF  
ULTRA-PROCESSED PROCESSED PRODUCTS BY TEACHERS AT A  
UNIVERSITY CENTER***

Ezabella Chinad Bonella Caldeira

Danilo Camargo Santos

**RESUMO**

Após o decreto de distanciamento social em março de 2020, a maior parte das instituições de ensino superior precisaram adaptar a forma de ministrar aulas, indo do presencial para o remoto e, conseqüentemente, fazendo com que os professores entrassem em um processo repentino de adaptação, alterando a vivência profissional para o home-office. Com isso vieram grandes dificuldades de adaptação ao ensino virtual, em grande parte afetando negativamente a vida física e mental dos professores, como a rotina de alimentação. Portanto, o objetivo do presente estudo foi observar o impacto da pandemia da COVID-19 no consumo de alimentos ultraprocessados dos professores de um centro universitário privado. Trata-se de uma pesquisa feita através da aplicação do questionário com 11 questões, sendo os dados obtidos tabulados em planilhas de Microsoft Excel 2016, para gerar os gráficos e analisar os resultados. Foram ao total 29 respondentes, com idades que variam entre 20 e acima de 60 anos, onde a grande parte atuam como docente no período noturno, os resultados revelam um impacto significativo no consumo de alimentos ultraprocessados durante e após o isolamento social, mas grande parte dos entrevistados relatou também, um impacto no seu estado de saúde atual.

**Palavras-chave:** isolamento social; home-office; ultraprocessados.

**ABSTRACT**

After the social distancing decree in March 2020, most higher education institutions needed to adapt the way they teach classes, going from face-to-face to remote and, consequently, making teachers enter a sudden process of adaptation, changing the professional experience to the home office. With this came great difficulties in adapting to virtual teaching, largely negatively affecting the physical and mental lives of teachers, such as their eating routine. Therefore, the objective of the present study was to observe the impact of the pandemic on the consumption of ultra-processed foods by professors at a private university center. This is a research carried out through the application of a questionnaire with 11 questions, with the data obtained tabulated in Microsoft Excel 2016 spreadsheets, to generate graphs and analyze the results. It was possible to record that there was no significant impact on the increase in consumption of ultra-processed foods post-pandemic, but most of the interviewees reported that isolation and diet influenced their current health status in some way.

**Keywords:** social isolation; home office; ultra-processed.

## 1. INTRODUÇÃO

De acordo com informações fornecidas pela Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) e pela Organização Mundial da Saúde (OMS), em 30 de janeiro de 2020, a OMS declarou o surto do novo coronavírus, uma emergência de saúde pública de importância internacional (ESPII), representando o mais elevado grau de alerta conforme estabelecido pelo Regulamento Sanitário Internacional. Esta decisão foi tomada com o objetivo de reforçar a coordenação, a cooperação e a unidade a nível global para limitar a propagação do vírus.

Ao promover o isolamento social como estratégia fundamental de prevenção, a pandemia teve um impacto abrangente na vida humana e afetou muitos aspectos, incluindo a dinâmica do trabalho. Um ponto importante é a proliferação do teletrabalho ou home office, que envolve a realização de atividades laborais em casa por meio de tecnologias de informação e comunicação (Losekann; Mourão, 2020), principalmente durante e após a pandemia de COVID-19.

Entre os profissionais que adotaram sistemas de trabalho remoto estão professores universitários, que lutam para adaptar o aprendizado presencial ao ambiente virtual nas poucas instituições ainda em funcionamento. Com isso, o tempo gasto em pesquisa, leitura, coleta e preparação de dados fora da sala de aula aumentou significativamente (MARCELLINO, 2010 apud CONCEIÇÃO, 2021), ocorrendo em uma plataforma onde o público, o privado, o recreativo, o trabalho, o entretenimento e o lazer são interligados no mesmo ambiente (Falcão; Gomes, 2020). Para Oliveira e colaboradores (2021). A alimentação muitas vezes é vista como uma fuga de algumas situações. Sendo assim, estresse está associado ao aumento da ingestão alimentar, especialmente aqueles alimentos que são tipicamente ricos em gordura, açúcar, sal e calorias (Cheikh e colaboradores, 2021)

O estresse prolongado, causado por altos níveis de cortisol, tende a aumentar a sensação de fome, incentivando a procura de alimentos, principalmente, aqueles que são doces. O desejo por esses carboidratos aumenta a produção de serotonina, o que tem um efeito positivo no seu humor (Durães e colaboradores, 2020). Assim, os produtos processados e ultraprocessados estão se tornando cada vez mais importantes e frequentes na dieta humana. Um dos principais problemas associados ao consumo excessivo é o aumento do risco de doenças crônicas não transmissíveis como doenças gastrointestinais, doenças cardiovasculares, obesidade e distúrbios metabólicos (Pinto; Costa. 2021)

Essa mudança imediata de rotina gerou diversas consequências que impactaram a população, incluindo os professores, os quais tiveram que se reinventar para conseguir realizar seu trabalho com êxito, e conviver com a dificuldade de se manter em uma alimentação balanceada. conforme evidenciou Raphaelli e colaboradores (2021) o isolamento social, ocasionou um aumento significativo no consumo de alimentos ultraprocessados pelo brasileiro.

O interesse na pesquisa surgiu como meio de alertar os perigos de uma vida regada em alimentos ultraprocessados, já que é notório como esses alimentos só vem ganhando espaço no nosso dia a dia sorrateiramente, uma pesquisa realizada pela Unicef (2021), diz que “Os motivos citados com maior frequência para a compra de alimentos e bebidas ultraprocessados foram sabor (46%), preço (24%) e praticidade (17%)”. Mesmo havendo tantas pesquisas relatando como esses alimentos afetam a saúde negativamente, não são de fato estudados e compreendidos, então, por meio deste trabalho tentarei levar conscientização para população docente informando os riscos à longo prazo de uma vida de hábitos alimentares ricos em industrializados.

Nesse contexto, essa pesquisa tem o objetivo de avaliar se o consumo de alimentos ultraprocessados por professores de um centro universitário aumentou após o período de isolamento social promovido pela COVID-19, além de alertar esses profissionais sobre os riscos do excesso consumo desses alimentos altamente processados, durante sua rotina de trabalho

## **2. REVISÃO DE LITERATURA**

### **2.1 ISOLAMENTO SOCIAL E MUDANÇA NA ROTINA**

De acordo com a Revista Latino-Americana de Estudos Científicos (2020), a pandemia da Covid-19 trouxe grande impacto para a educação brasileira e mundial. Devido a rápida expansão do vírus, o governo e seus gestores determinaram como medidas emergenciais, a suspensão das aulas presenciais. Mais de 90% dos alunos foram afetados por essas medidas. Dentro desse cenário, algumas instituições educacionais buscaram o ensino remoto para fins de cumprimento da carga horária mínima anual, por meio das Tecnologias Digitais da Informação e Comunicação (TDIC).

Essa alteração na rotina de trabalho trouxe sentimentos de medo, ansiedade e insegurança no corpo docente de diversos níveis de ensino, os quais podem estar associados a utilização das novas ferramentas e plataformas, juntamente com a falta de segurança no manejo da tecnologia, o aumento de serviço em home office, e as expectativas e o planejamento das aulas remotas. Essa adaptação imediata e forçada do ensino remoto gerou uma mudança intensa na rotina dos professores com uma maior exigência de tempo, dedicação e saúde mental para enfrentar estes desafios, além daqueles fora da rotina de trabalho já impostos pela pandemia (Garcia et al., 2018).

Santos (2022) fez uma pesquisa que mostrou que, antes da pandemia, os docentes costumam se levantar mais cedo em comparação ao período da pandemia, enquanto a quantidade de horas dormidas aumentou durante o isolamento. Já o consumo de refeições feitas por dia antes da COVID-19 é menor em comparação ao durante a pandemia. Sendo assim, essa pesquisa constatou que os professores aumentaram as refeições e diminuíram a qualidade da alimentação e passaram a dormir mais e com menos qualidade, que de acordo com Valle (2011) o estresse prejudica o desempenho, as relações sociais e a qualidade do sono. É de extrema relevância manter um equilíbrio entre as atividades diárias de trabalho e o sono para preservar a saúde mental, é esperado particularmente um cuidado maior para trabalhadores que exercem um papel na educação de pessoas, como os professores.

## 2.2 SOCIOECONOMIA

Um estudo da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), em parceria com o Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da Universidade de São Paulo (USP) apontou que em torno de 99% dos alimentos ultraprocessados comercializados no Brasil têm alto teor de sódio, gorduras, açúcares ou aditivos para realçar cor e sabor (Campos, 2023).

De acordo com Vilarino (2021), a fome é uma consequência da insegurança alimentar severa que afetou 19 milhões de brasileiros em 2020, devido à crise econômica acentuada pela pandemia de Covid-19. Isso ocorreu devido à redução da renda de muitos indivíduos, que enfrentaram um substancial aumento nos custos dos alimentos essenciais. Segundo a Central Única dos Trabalhadores Do Ceará, em virtude da análise feita com base nas Pesquisas de Orçamentos Familiares (POFs), do Instituto Brasileiro de Economia e Estatísticas (IBGE), conforme o aumento da inflação nos alimentos e bebidas da população, famílias desfavorecidas optam pelos itens industrializados, chamados ultraprocessados ao invés dos alimentos saudáveis e *in natura* (Castro, 2022).

Desde a crise econômica que ocorreu durante o governo de Michel Temer (MDB), houve um aumento de 60% no consumo desse tipo de alimento nas camadas socioeconômicas mais baixas do país. No entanto, nas faixas de renda mais elevada, onde se encontram os 40% dos brasileiros com maior renda mensal, observou-se um aumento no consumo de alimentos naturais, ao mesmo tempo em que a ingestão de alimentos ultraprocessados diminuiu (Castro, 2022).

Nesse contexto, o Ministério da Saúde no Brasil implementou um sistema de categorização de alimentos com base no grau de processamento que eles passam. Essa classificação foi criada por um time de pesquisadores da Universidade de São Paulo (USP) os quais também desempenharam um papel fundamental na concepção e na elaboração da segunda edição do Guia Alimentar para a População Brasileira (Bortilini *et al.* 2019).

## 2.3 CLASSIFICAÇÃO NOVA

Atualmente a classificação NOVA, diferente da classificação antiga onde os alimentos eram separados por serem fontes de nutrientes específicos, independentemente do seu processamento, realiza a categorização através de outras características, como a capacidade de influenciar o desenvolvimento de distúrbios e doenças relacionadas à alimentação como a obesidade (NUPENS USP, 2021). Assim, a classificação NOVA organiza os alimentos em quatro categorias:

### GRUPO 1: ALIMENTOS *IN NATURA* OU MINIMAMENTE PROCESSADOS

Na classificação do primeiro grupo dos alimentos *in natura* abrange os alimentos que podem ser consumidos em sua forma natural. Neste grupo temos as partes comestíveis de plantas, tais como sementes, frutas, folhas e raízes, assim como derivados de animais (carne, ovos e leite). Além do mais, podemos incluir nessa definição os cogumelos e as algas (NUPENS USP, 2021).

Ainda neste grupo temos os produtos minimamente processados, que são aqueles alimentos naturais que são submetidos a um grau mínimo de processamento antes da sua comercialização. Por mais que tenha ocorrido um leve processamento, esses alimentos mantêm sua integridade, sem a adição de ingredientes ou transformações que alterem significativamente suas características originais. Por exemplo, os grãos de feijão são somente secos e embalados, os grãos de trigo são transformados em farinhas, cuscuz e massas, os grãos de milho são moídos em farinhas e polenta, os grãos de café são torrados e moídos, o leite é pasteurizado, e a carne é refrigerada ou congelada. Essas etapas de processamento tem o objetivo de prolongar a durabilidade e simplificar a utilização dos alimentos, preservando suas propriedades essenciais sem mudanças significativas (NUPENS USP, 2021).

## GRUPO 2: INGREDIENTES CULINÁRIOS PROCESSADOS

Muitos alimentos *in natura* ou minimamente processados requerem cozimento e tempero, e a etapa de temperar envolve ingredientes culinários processados. Esses ingredientes resultam da extração de componentes de alimentos naturais por meio de processos físicos, como prensagem, centrifugação e concentração. Isso se aplica, por exemplo, à obtenção de azeite ou manteiga. Também podem ser obtidos da natureza, como o sal marinho. Quando usados em pequenas quantidades, esses ingredientes são essenciais para tornar as refeições saborosas e são compatíveis com uma alimentação saudável e equilibrada (NUPENS USP, 2021).

## GRUPO 3: ALIMENTOS PROCESSADOS

A categoria de alimentos processados engloba itens do primeiro grupo (alimentos *in natura* e minimamente processados) que passaram por processos industriais relativamente simples, semelhantes aos que poderiam ser realizados em casa. Esses alimentos são geralmente acrescidos de uma ou mais substâncias do segundo grupo, como sal, açúcar ou gordura. Alguns exemplos incluem conservas de legumes e pescados, frutas em calda, queijos e pães artesanais. A função desses alimentos processados é prolongar a durabilidade dos ingredientes originais e diversificar a dieta. Quando consumidos em quantidades limitadas e como parte de refeições baseadas em alimentos do primeiro grupo, eles são compatíveis com uma dieta equilibrada e saudável do ponto de vista nutricional (NUPENS USP, 2021).

## GRUPO 4: ALIMENTOS E BEBIDAS ULTRAPROCESSADOS

Os processos e ingredientes empregados na fabricação de alimentos ultraprocessados são projetados para criar produtos altamente rentáveis, que

apresentam características como ingredientes de baixo custo, longa durabilidade, identidade de marca forte e a capacidade de substituir praticamente todos os outros grupos alimentares da classificação NOVA. A conveniência desses alimentos, que não perecem e estão prontos para o consumo, sua hiperpalatabilidade, caracterizada por um sabor extremamente intenso, além da promoção e apropriação por parte de corporações transnacionais e campanhas de marketing agressivas, conferem aos alimentos ultraprocessados uma vantagem substancial no mercado em comparação com os outros grupos alimentares (NUPENS USP, 2021).

Os alimentos ultraprocessados abrangem uma ampla gama de produtos, incluindo refrigerantes, bebidas lácteas, néctares de frutas, misturas em pó para preparar bebidas com sabor de frutas, salgadinhos de pacote, doces, chocolates, barras de "cereal", sorvetes, pães embalados, margarinas e substitutos de manteiga, bolachas, bolos e suas misturas, cereais matinais, tortas, pratos de massa, pizzas pré-preparadas, nuggets de frango e peixe, salsichas, hambúrgueres, produtos de carne reconstituída, macarrão instantâneo, misturas em pó para preparar sopas ou sobremesas, e muitos outros produtos similares (NUPENS USP, 2021).

## 2.4 GRANDE PUBLICIDADE E FORTE INFLUÊNCIA NOS CONSUMIDORES

De acordo com Batista; Leite e Borges (2022), atualmente no Brasil, os dados populacionais indicam o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados, associado com a obesidade e outras doenças crônicas não transmissíveis, além do mais, esses produtos entregam marketing agressivo e estão abundantemente disseminados no ambiente alimentar do consumidor, em especial nos supermercados, que são estabelecimentos da preferência da população para comprar alimentos. Sabendo disso, os supermercados fazem com que os consumidores sejam alvo de várias táticas de marketing e publicidade, as quais envolvem não apenas a maneira como os produtos são empacotados, mas também como são organizados nas prateleiras, a promoção de descontos e marcas, a estratégia de preços e várias outras técnicas. Basicamente, os supermercados utilizam uma variedade de truques para chamar a atenção dos consumidores, influenciar suas escolhas de compra e destacar produtos e marcas específicas.

### 2.4.1 Influência maior em crianças e adolescentes

A publicidade de alimentos ultraprocessados desempenha um papel significativo na influência sobre a compra e o consumo desses produtos, especialmente entre crianças e adolescentes. Isso ocorre devido a várias estratégias publicitárias usadas nos comércios varejistas, como displays chamativos, cartazes de promoções, folhetos com ofertas especiais e ilhas promocionais. Essas táticas têm o potencial de estimular as compras por impulso e promover a aquisição de alimentos que podem não ser saudáveis (Batista; Leite; Borges, 2022).

Além disso, as mensagens publicitárias que fazem alegações de nutrição e saúde podem levar os consumidores a acreditar que os alimentos são mais saudáveis do que realmente são, mesmo que sua composição nutricional não corresponda às

alegações. Isso destaca o papel da publicidade na formação da percepção dos consumidores sobre a qualidade dos produtos. Conseqüentemente, de acordo com a literatura, as estratégias publicitárias usadas nos comércios varejistas de alimentos podem tanto incentivar a compra de alimentos saudáveis quanto dificultar essa escolha. Esses achados sublinham a importância de regulamentações e políticas que abordem a publicidade de alimentos, especialmente quando se trata de produtos que podem ter impactos negativos na saúde, principalmente em grupos demográficos mais jovens, como crianças e adolescentes (Batista; Leite; Borges, 2022).

## 2.5 PRATICIDADE DOS ULTRAPROCESSADOS

Segundo Dutra (2022), devido a rotina do dia a dia, a praticabilidade dos alimentos que são comercializados prontos ou pré-prontos atrai a população. Porém, é fundamental observar que esses alimentos passam por um processamento industrial e que são adicionados aditivos no seu preparo, que ocasionam o empobrecimento nutricional do produto, passando a ser fontes ricas em gordura, sal e açúcar. Sendo assim, por mais que saciem a fome, eles são carentes de nutrientes. Tais alimentos ultraprocessados são maléficos à saúde dos consumidores devido a carência de nutrientes como vitaminas e sais minerais e elevados conteúdo de açúcar, gordura e sal.

## 2.6 OBESIDADE E FATORES RELACIONADOS

A obesidade é contemplada pela Organização Mundial da Saúde como uma doença crônica, progressiva e, também, uma epidemia global, dado que mais de 500 milhões de pessoas com idades distintas têm o diagnóstico de obesidade no mundo. Dentre os principais fatores contribuintes para a obesidade, encontram-se:

**ALIMENTAÇÃO INADEQUADA:** Para manter um peso saudável, é necessário equilibrar a ingestão de calorias com a quantidade de energia gasta ao longo do dia. Quando ocorre um consumo maior em relação ao gasto de energia, pode haver acúmulo de gordura no corpo (PFIZER, 2022).

**SEDENTARISMO:** Outro fator significativo que contribui para a obesidade é a falta de atividade física. A Organização Mundial da Saúde (OMS) aconselha que, para evitar problemas de saúde, incluindo a obesidade, os adultos devem se engajar em pelo menos 150 a 300 minutos de atividade aeróbica moderada a vigorosa por semana. Já as crianças e adolescentes devem, em média, realizar cerca de 60 minutos de atividade física diariamente. Esta recomendação é fundamental para promover a saúde e combater o ganho de peso não saudável (PFIZER, 2022).

**FATORES GENÉTICOS:** Certamente, é possível que uma pessoa tenha predisposição genética para a obesidade. Alguns indivíduos podem herdar características que tornam mais provável o desenvolvimento da obesidade. Como indivíduos com metabolismo mais lento; Predisposição hormonal; Resposta à saciedade. É importante reconhecer que a genética desempenha um papel, mas não é o único fator na obesidade. Podemos mencionar também os **FATORES PSICOLÓGICOS:** Alguns momentos de estresse, ansiedade e depressão podem

desencadear o comportamento de compulsão alimentar, o que, por sua vez, pode prejudicar a capacidade de manter um peso saudável (PFIZER, 2022).

A Biblioteca Virtual Em Saúde (2009) diz que “pessoas obesas têm maior probabilidade de desenvolver doenças como pressão alta, diabetes, problemas nas articulações, dificuldades respiratórias, gota, pedras na vesícula e até algumas formas de câncer”.

## 2.7 DIABETES MELLITUS

O Ministério da Saúde (20-) diz que o Diabetes é uma condição médica que se origina de uma produção insuficiente ou de uma absorção ineficaz de insulina, um hormônio responsável por regular os níveis de glicose no sangue e fornecer a energia necessária para o funcionamento adequado do organismo. A insulina desempenha um papel crucial ao decompor as moléculas de glicose (açúcar) e convertê-las em energia para suprir as necessidades das células em nosso corpo. A presença do diabetes pode resultar em níveis elevados de glicose no sangue, e esses níveis elevados podem, por sua vez, causar complicações que afetam o coração, as artérias, os olhos, os rins e os nervos. Em casos mais severos, o diabetes pode ter consequências graves, inclusive, em situações extremas, levar ao óbito.

Em conformidade com a Sociedade Brasileira de Diabetes, o Brasil enfrenta atualmente um desafio significativo, com mais de 13 milhões de indivíduos convivendo com essa condição, o que representa cerca de 6,9% da população do país. É fundamental ressaltar que a prevenção é uma parte crucial no combate ao diabetes e práticas saudáveis, como a realização regular de atividades físicas, a adoção de uma alimentação equilibrada e a abstenção do consumo de álcool, tabaco e substâncias entorpecentes, desempenham um papel essencial na redução do risco de desenvolver diabetes. Vale ressaltar que tais comportamentos saudáveis não apenas contribuem para a prevenção do diabetes, mas também podem ajudar a evitar outras condições crônicas, como o câncer (MINISTÉRIO DA SAÚDE, (20-).

## 2.8 DOENÇAS CARDIOVASCULARES

### 2.8.1 Hipertensão arterial

A Biblioteca Virtual Da Saúde (20-) diz que, a hipertensão arterial, também conhecida como pressão alta, é uma condição médica que afeta os vasos sanguíneos, coração, cérebro, olhos e pode levar à disfunção renal. Ela se manifesta quando a leitura da pressão arterial é frequentemente superior a 140 por 90 mmHg. Embora a genética desempenhe um papel em cerca de 90% dos casos, diversos fatores contribuem para os níveis de pressão arterial, incluindo tabagismo, consumo de álcool, obesidade, estresse, alto consumo de sal, níveis elevados de colesterol e falta de atividade física. Além desses fatores de risco, a hipertensão é mais comum em pessoas de ascendência africana, torna-se mais prevalente com o envelhecimento, afeta mais homens com menos de 50 anos e mulheres com mais de 50 anos, bem como pessoas com diabetes.

### 2.8.2 Acidente vascular cerebral

O Acidente Vascular Cerebral (AVC) resulta da obstrução ou rompimento dos vasos sanguíneos que fornecem sangue ao cérebro. É uma das principais causas de óbito, incapacidade e hospitalizações em todo o mundo. O diagnóstico e tratamento rápidos do AVC desempenham um papel crucial na maximização das chances de recuperação completa. Portanto, é de extrema importância estar vigilante em relação aos sinais e sintomas do AVC e buscar assistência médica imediatamente quando necessário. Dentre os tipos de AVC's temos o AVC hemorrágico e o AVC isquêmico (MINISTÉRIO DA SAÚDE, (20-)).

### 2.8.3 Óbitos por doenças cardiovasculares

De acordo com a SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA (2023), as doenças cardiovasculares e da circulação são a principal causa de óbitos no Brasil atualmente. A estimativa é de mais de 1100 óbitos por dia, cerca de 46 óbitos por hora, 1 óbito a cada 90 segundos. A Sociedade também prevê que, ao encerramento do ano de 2023, quase 400 mil cidadãos brasileiros morrerão por doenças do coração e da circulação. Também é relatado que elas “causam o dobro de mortes que aquelas devidas a todos os tipos de câncer juntos, 2,3 vezes mais que as todas as causas externas (acidentes e violência), 3 vezes mais que as doenças respiratórias e 6,5 vezes mais que todas as infecções incluindo a AIDS” (SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA, 2023).

## 2.9 CÂNCER GASTROINTESTINAL

De acordo com Instituto Nacional De Câncer José Alencar Gomes Da Silva citado pelo Ministério da saúde (2022), o câncer de cólon e reto, também conhecido como câncer colorretal, engloba os tumores que têm origem no cólon, que é a parte do intestino grosso, no reto, que é a porção final do intestino localizada imediatamente antes do ânus, bem como no próprio ânus. Esta é uma doença que apresenta grande variação, e sua formação geralmente se inicia a partir de mutações genéticas que ocorrem em lesões benignas, como pólipos adenomatosos e serrilhados. O Instituto Nacional De Câncer José Alencar Gomes Da Silva citado pelo Ministério da saúde (2022), também diz que “em termos de mortalidade no Brasil, em 2020, ocorreram 20.245 óbitos por câncer de cólon e reto (9,56 por 100 mil). Entre os homens, houve 9.889 óbitos [...]. Entre as mulheres, foram 10.356 mortes, [...]” (MINISTÉRIO DA SAÚDE, (20-)).

## 3. METODOLOGIA

### 3.1 TIPO DE PESQUISA

A metodologia dessa pesquisa se inicia por levantamento de dados específicos sobre o tema, a partir da pesquisa exploratória. Também foi realizada a pesquisa explicativa, que segundo Gil (1991, p. 46), “têm como preocupação central identificar os fatores que determinam ou que contribuem para a ocorrência dos fenômenos”.

### 3.2 COLETA DE DADOS

A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário (ANEXO A) online. O público-alvo dessa pesquisa foi o grupo de docentes que lecionam em um Centro Universitário privado e filantrópico, localizado em Vitória (ES). O questionário apresenta 11 questões, sendo aplicado através da ferramenta Google Forms, buscando analisar como está a rotina alimentar durante o período de trabalho e se houve algum tipo de influência da pandemia da COVID-19. O questionário foi disponibilizado por um link, que foi encaminhado e-mail e WhatsApp. Ao clicar, antes de acessar o questionário, obrigatoriamente todos os participantes tiveram que assinar digitalmente o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (ANEXO B), disponível também pelo Google Forms. As identidades dos respondentes não foram solicitadas e as respostas foram utilizadas apenas para a discussão dos resultados dessa pesquisa.

Dentro do questionário, a pergunta do gráfico 11, foi inserida propositalmente duas doenças que não está ligado ao consumo de ultraprocessados (Diabetes tipo 1 e paraplegia), esta questão foi elaborada com a intenção de compreender quais doenças que os professores conhecem que tem relação ao alto consumo de alimentos ultraprocessados.

### 3.3 ANÁLISE DOS DADOS

Após a aplicação do questionário, os dados obtidos foram tabulados em planilhas de Microsoft Excel 2016, sendo organizados para gerar gráficos e/ou tabelas por cada questão. Posteriormente, os dados foram analisados e discutidos para embasar as considerações finais do trabalho.

### 3.4 CONSCIENTIZAÇÃO AOS PROFESSORES

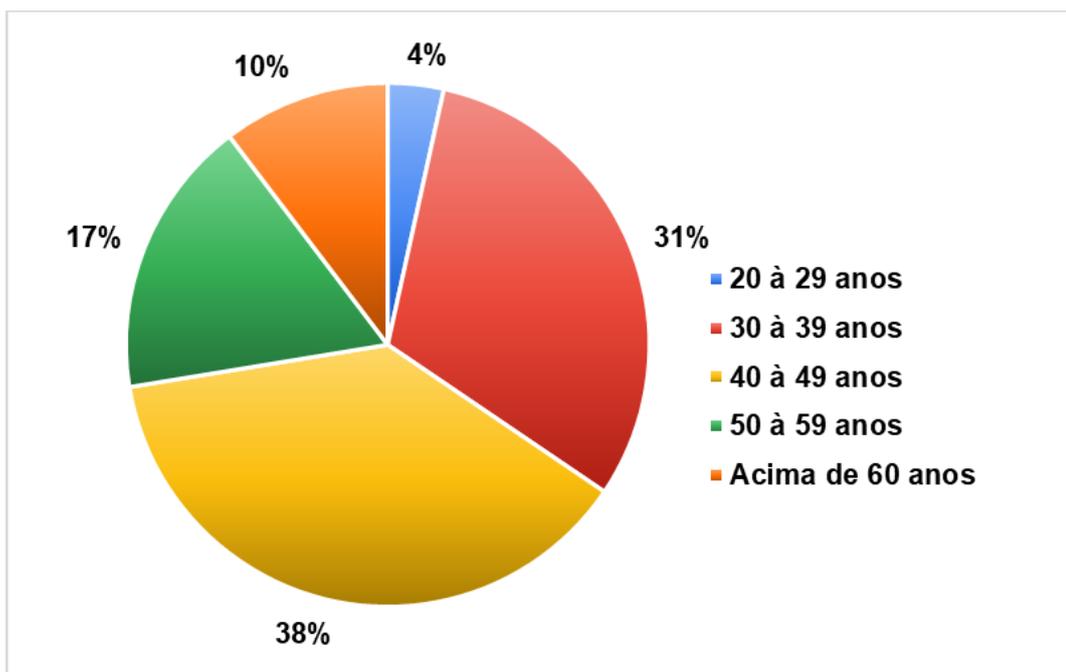
Com base nos resultados da pesquisa, foi enviado por e-mail um material construído na plataforma Canva, que tem como propósito exemplificar algumas doenças associadas ao excesso de consumo de alimentos ultraprocessados, servindo como uma forma de alerta para os participantes da pesquisa. O material está apresentado no anexo B.

## 4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram entrevistados ao total 29 professores do centro universitário, variando as idades de 20 até acima de 60 anos, com predomínio na faixa dos 40 a 49 anos (38%). O resultado apresentado no gráfico 1 vai de encontro ao que foi publicado pelo Ministério de Educação (2023) o qual indica que todas as etapas de ensino possuem um padrão de predominância na faixa etária das professoras que variam entre 40 e 49 anos (35,2% de 79% do corpo docente composto apenas por mulheres). Além

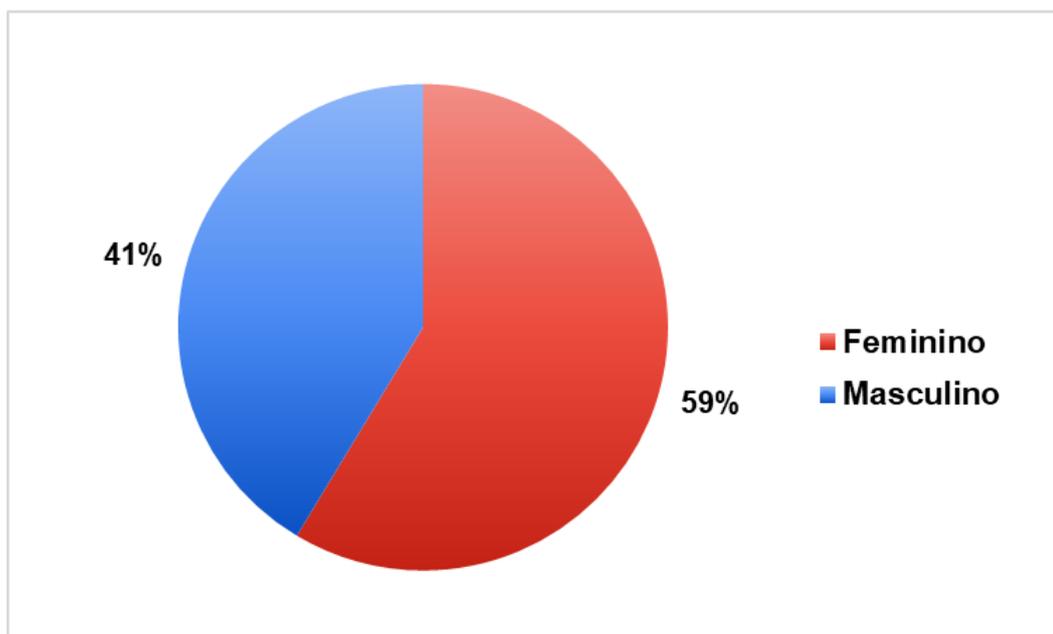
disso, em 2022, o MEC publicou que a idade média do corpo docente brasileiro (39 anos) é a idade mais frequente entre os atuantes em instituições públicas e 40 anos entre os professores de instituições privadas.

**Gráfico 1. Faixa etária dos respondentes.**



Fonte: Criação própria, 2024.

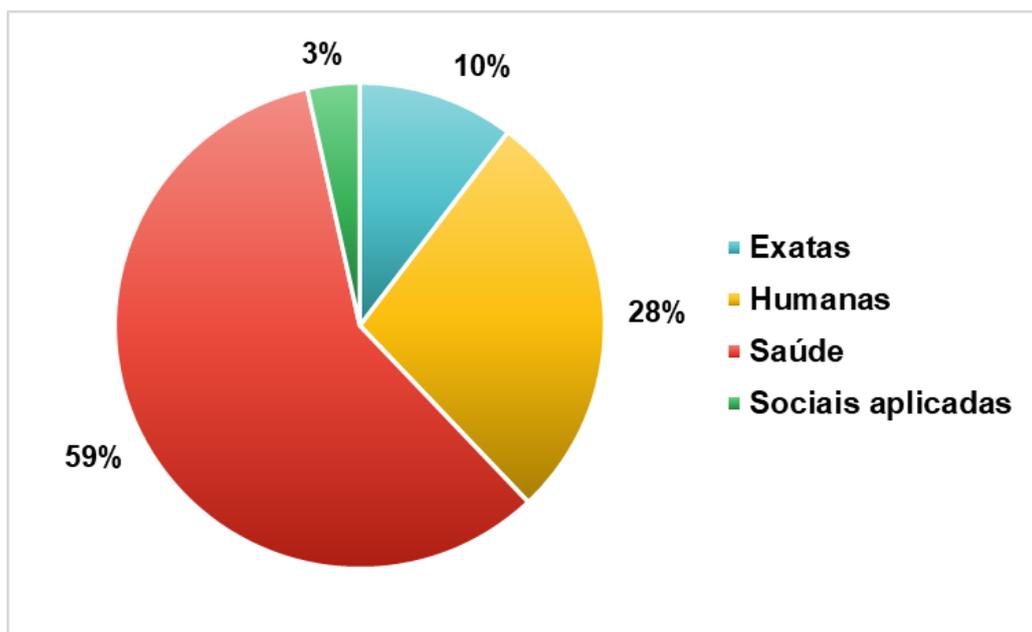
**Gráfico 2. Sexo dos respondentes.**



Fonte: Criação própria, 2024.

Podemos observar que a maioria dos respondentes são mulheres, já que dos 29 professores, 59% (17 professoras) são do sexo feminino, e os outros 41% (12 professores) são do sexo masculino (gráfico 2). Vemos esse cenário repetido em uma publicação de Oliveira e colaboradores (2022), cujo objetivo foi avaliar o perfil alimentar dos professores do município de São Paulo após o retorno das aulas presenciais (pós-pandemia de COVID-19). Dos 16 professores participantes, apenas 04 eram do sexo masculino e 12 do sexo feminino, sendo assim a maior parte do corpo docente sendo de mulheres. Ambos resultados são esperados, já que normalmente temos mais mulheres na área de atuação da Educação. De acordo com o Ministério da Educação (2023), através do Censo Escolar, 2022, realizou uma pesquisa estatística que mostra que 79% do corpo docente é composto por professoras. Por fim, a atuação da população feminina é forte em todas as etapas educacionais.

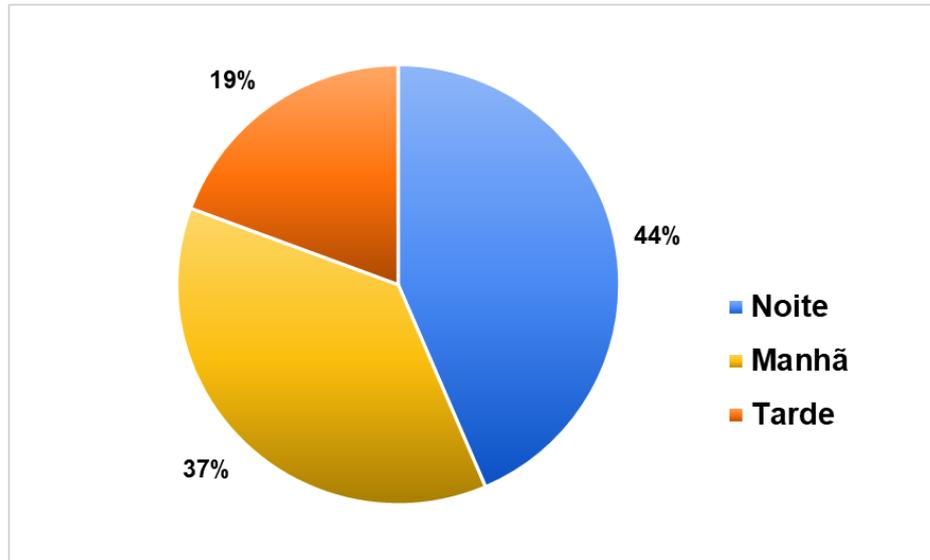
Gráfico 3. Qual a área de formação?



Fonte: Criação própria, 2024.

A maior parte dos cursos presenciais e semipresenciais do Centro Universitário alvo da pesquisa são da área da saúde, o que explica o resultado apresentado no gráfico 3. Devido a isso, espera-se que as perguntas sobre os aspectos da alimentação envolvendo o consumo de ultraprocessados sejam respondidas, em sua maior parte, por um grupo de professores que possuem bom conhecimento sobre a fisiologia humana, bem como os aspectos relacionados a esse tipo de alimentação.

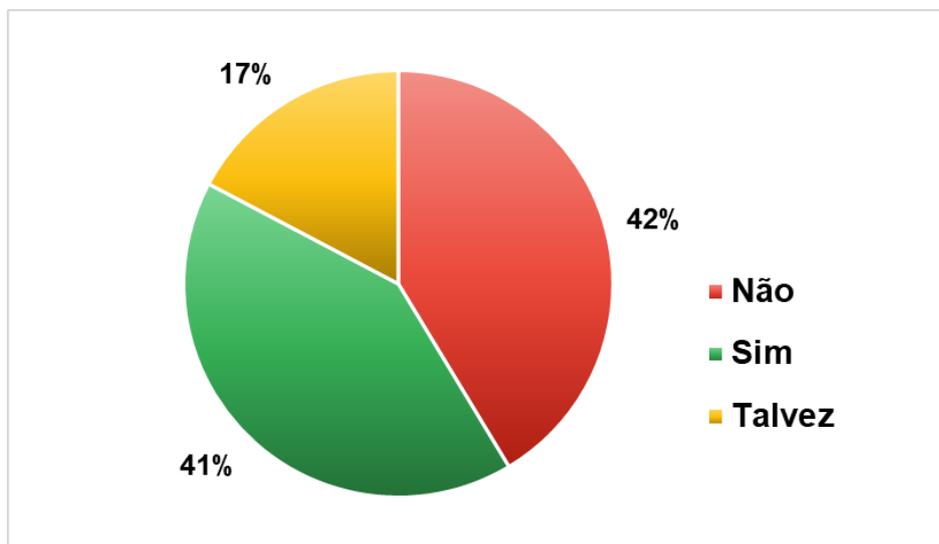
**Gráfico 4. Em sua rotina de trabalho você realiza o trabalho de docente em qual ou quais turnos?**



Fonte: Criação própria, 2024.

Com o intuito conhecer o período de trabalho dos entrevistados foi formulado essa questão, e com ela observamos que pouquíssimos docentes trabalham em apenas 1 turno (6 professores). A maioria trabalha de manhã e de noite (12 professores). Vale salientar que é no período noturno que se concentra a maior parte dos cursos da instituição e, conseqüentemente, uma demanda maior de alunos no período noturno, é devido a isso o esperado é que se tenha mais professores trabalhando nesse período. pensemos: se a maior parte trabalha a noite, pode haver mais chance de os professores procurarem por alimentação de ultraprocessados?

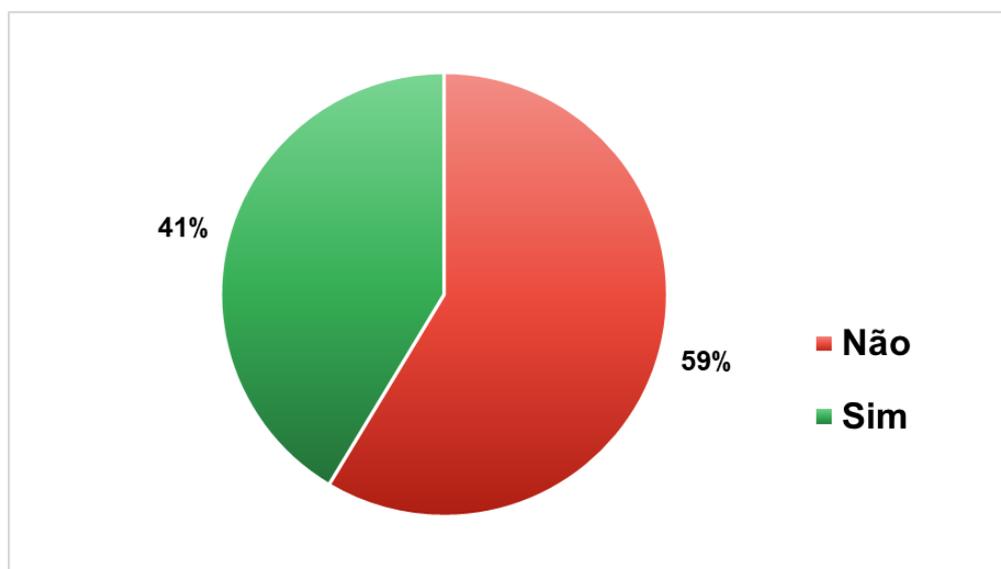
**Gráfico 5. Durante seu período de trabalho você costuma ter uma alimentação equilibrada?**



Fonte: Criação própria, 2024.

Ao observarmos o gráfico 5, vemos um resultado interessante, o trabalho faz com que pelo menos 12 professores não se atente à qualidade de sua alimentação durante o trabalho, e uma vida de alimentação não saudável pode evoluir para vários possíveis problemas de saúde (alguns estão sendo citados no gráfico 11), principalmente se, dentre os alimentos consumidos, tivermos ultraprocessados.

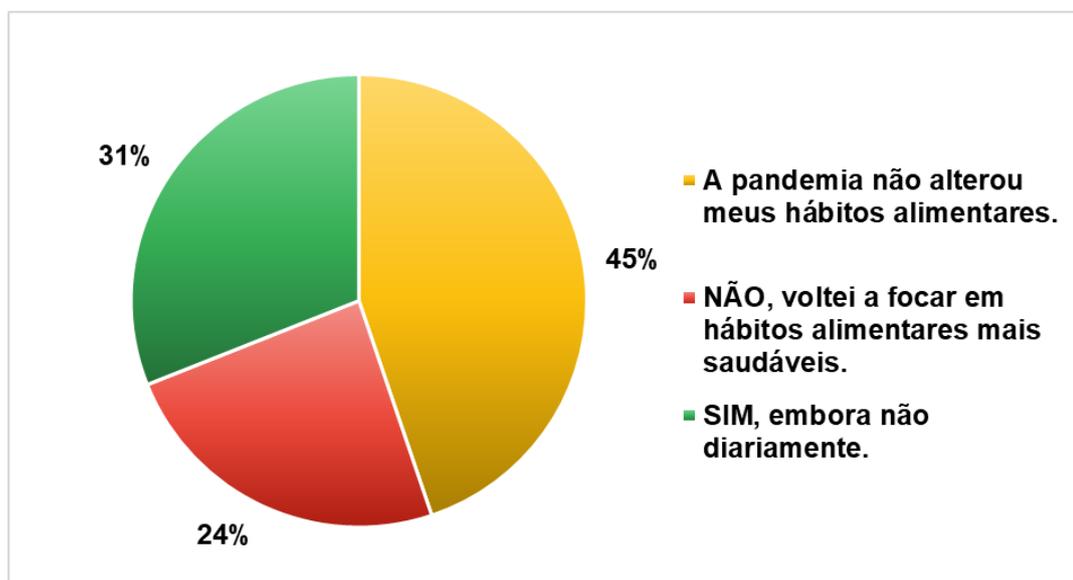
**Gráfico 6. Durante o isolamento social, você aumentou o consumo de alimentos ultraprocessados?**



Fonte: Criação própria, 2024.

O gráfico 6 indica que ocorreu um aumento do consumo de alimentos ultraprocessados para 12 dos 29 respondentes do Centro Universitário. Porém, 17 dos participantes da pesquisa relatam que não aumentaram esse tipo de consumo durante o período de isolamento social. Segundo Pereira e Pereira (2022), através da revisão literária observou que, 65,2% da população afirmou ter aumentado seu consumo de alimentos naturais (legumes, frutas e verduras), e 40,2% afirmou ter ampliado o consumo de água, chás (sem ser de caixinha) e sucos naturais. Jesus e colaboradores (2023) Conclui em seu trabalho “A mudança nos hábitos alimentares e os impactos provocados pela pandemia da covid-19” nesse período de enfrentamento favoreceu o aumento da ingestão de alimentos ultraprocessados; mas também, devido à maior disponibilidade de tempo, estimulou as pessoas a dedicar um tempo maior na preparação de suas refeições e buscar hábitos alimentares mais saudáveis. Com isso, o consumo de alimentos saudáveis como, hortaliças, frutas, feijão e outras leguminosas, também aumentou, parte da população também passou a buscar hábitos de vida saudáveis para uma melhor resposta imunológica como estratégia de enfrentamento no combate ao vírus da COVID-19.

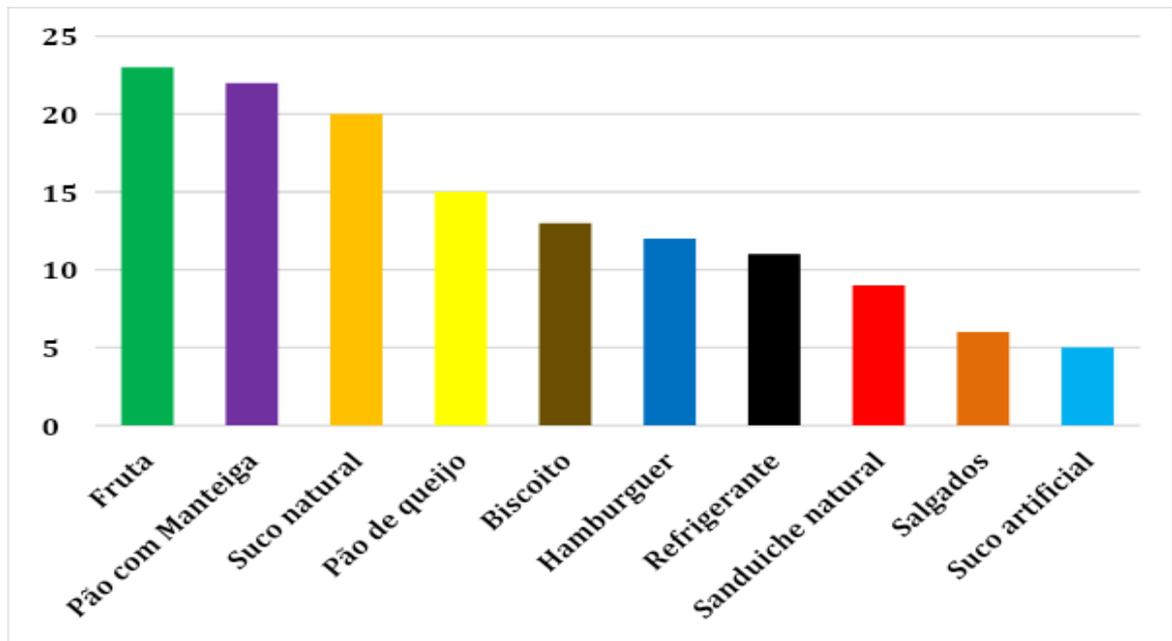
Gráfico 7. E no pós isolamento social, você continuou com esse alto consumo ou voltou com os hábitos alimentares de antes da pandemia?



Fonte: Criação própria, 2024.

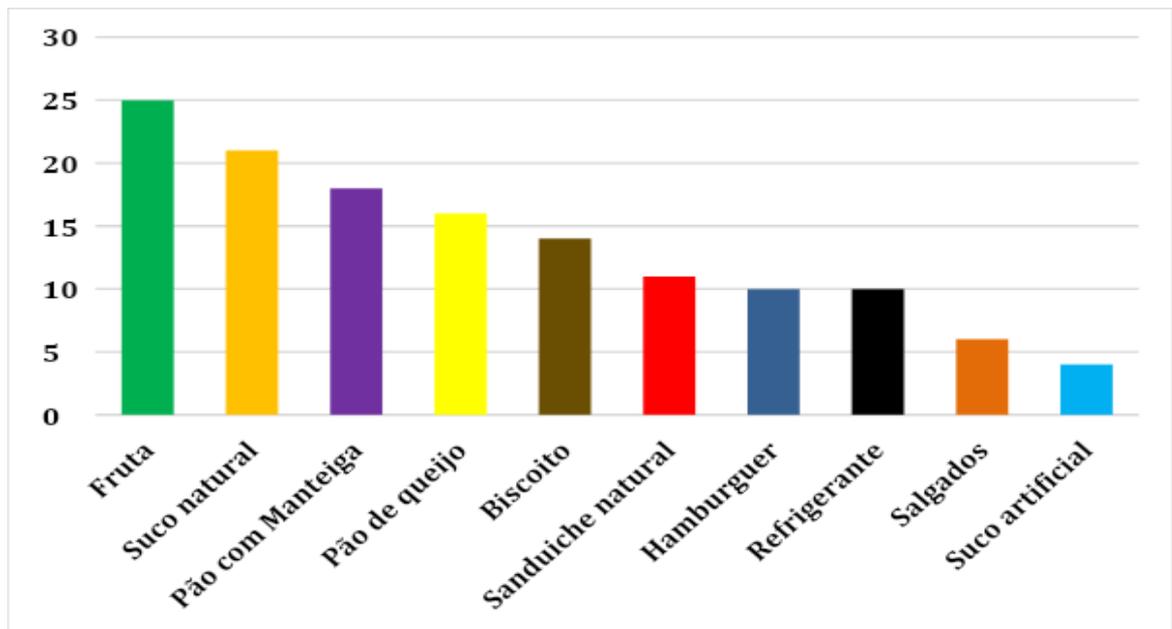
Observamos no gráfico 7 que 45% (13 professores) não tiveram alteração em seus hábitos alimentares, um resultado esperado devido a grande parte que relatou que sua alimentação não foi alterada (gráfico 6); 31% (9 professores) foram afetados, mas buscam o equilíbrio durante seu dia a dia, e entende-se que são as pessoas que relataram que sim teve um aumento do consumo; já os 24% (7 professores) embora tenham sido afetados, estão evitando o consumo e buscando hábitos mais saudáveis em sua rotina. Podemos observar, correlacionando com o gráfico 6, que desses 7 professores, 3 foram afetados, mas, buscaram melhorar a alimentação, enquanto outros 4 professores, provavelmente são pessoas que consumiam ultraprocessados antes do isolamento, e após o isolamento está buscando por hábitos mais saudáveis. Esses dados podem ser correlacionados com os resultados de uma pesquisa feita por Pereira e Pereira (2022), que realizaram um trabalho com pessoas acima de 18 anos, de diversas regiões do Brasil, no qual a maior parte das respostas vem da região sudeste do Brasil. Eles apontaram que durante o período de isolamento social 38,1% dos respondentes afirmam que sua alimentação melhorou durante a pandemia de covid-19, seguido de 34,5% que consideram que sua alimentação se manteve igual, e 27,4% que entendem que sua alimentação piorou no período. Analisando ambas as pesquisas vemos que a população que não foi prejudicada ou que teve uma melhora no consumo durante o período de isolamento social é maior do que a população que foi prejudicada nesse período.

Gráfico 8. Durante e após o isolamento social em período de trabalho como docente, que tipos de alimentos você costuma/costumava consumir com frequência DURANTE A PANDEMIA?



Fonte: Criação própria, 2024.

Gráfico 9. Durante e após o isolamento social em período de trabalho como docente, que tipos de alimentos você costuma/costumava consumir com frequência DEPOIS DA PANDEMIA?

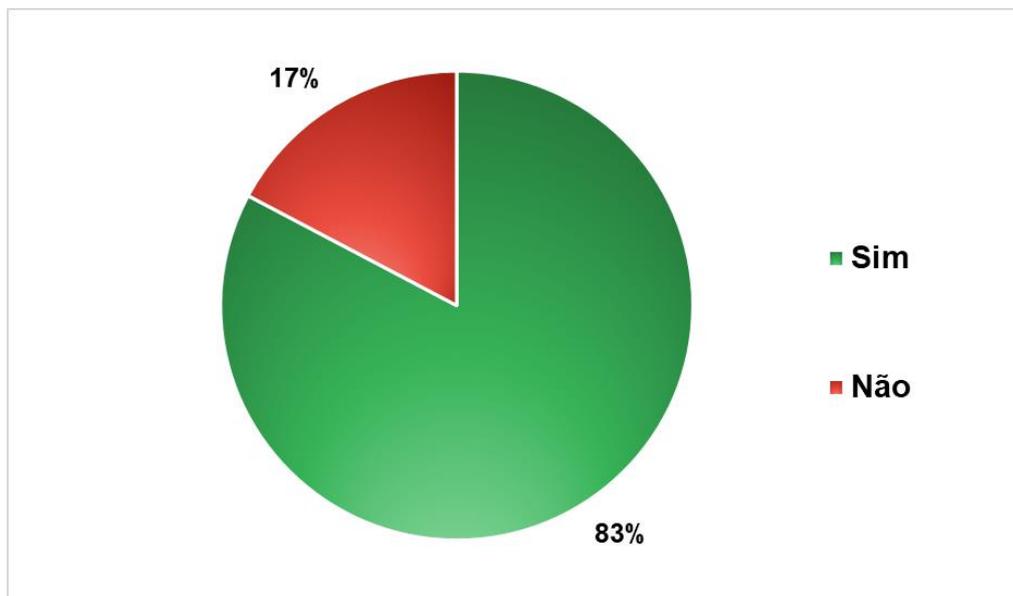


Fonte: Criação própria, 2024.

Correlacionando os gráficos 8 e 9, dentre os alimentos mais comuns consumidos em período de trabalho na instituição. Podemos observar que ocorre uma pequena alteração nos 3 alimentos mais citados nessas duas questões. O consumo de frutas

e suco natural aumentou (como era esperado) devido ao que foi descrito no gráfico 6 (preocupação no fortalecimento do sistema imunológico), enquanto o pão com manteiga ficou em 3º posição (um item muito apreciado na rotina alimentar de várias pessoas). A diferença foi que o consumo de pão de queijo, biscoito e sanduíche natural apresentou um pequeno aumento, enquanto o consumo de hambúrguer, refrigerante e suco artificial felizmente foram reduzidos. O único alimento que não registrou alteração no consumo foi o salgado.

**Gráfico 10. Você acredita que sua alimentação durante o período de trabalho como docente influencia em seu estado de saúde atual?**



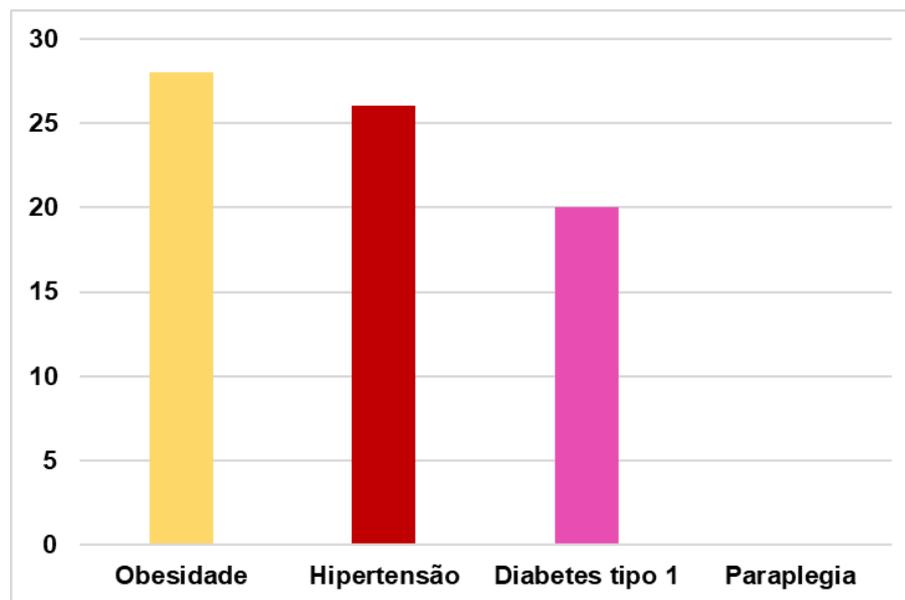
Fonte: Criação própria, 2024.

Sabemos da grande dificuldade que foi a adaptação do trabalho home office para os professores durante o isolamento social. Hernandez e Rozário (2021) dizem que essa ausência de preparação faz com que os professores tenham um sentimento de incapacidade para ministrar suas aulas com qualidade, acarretando em motivo para o aparecimento de estresse, juntamente com as preocupações, estimulam quadros de ansiedade e depressão. Uma pesquisa realizada com professores antes da reabertura de escolas e universidades após 6 meses sem estar presente, com 1.633 professores universitários mostrou que as principais respostas diante das circunstâncias atuais são sintomas de depressão (32,2%), ansiedade (49,4%), e 50,6% apresentavam estresse (OZAMIZ-ETXEBARRIA et al., 2021).

Silva e colaboradores (2020) citam que, “pesquisas internacionais já revelam o adoecimento docente expresso pelas incertezas, estresses, ansiedade e depressão, levando à síndrome do esgotamento profissional (ARAÚJO et al., 2020)”. Como explica o Ministério da saúde a síndrome do esgotamento profissional (síndrome de “burnout”) é um distúrbio emocional que geralmente promove exaustão extrema, estresse e esgotamento físico decorrente de condições de trabalho

desgastante, que requerem muita concorrência ou responsabilidade. Devido ao período de alta cobrança, até mesmo pessoal, muitos optam por não “perder” tempo em sua rotina devido à sobrecarga profissional, por exemplo em preparação de alimentos, e escolhem a facilidade de alimentos de fácil e rápido consumo.

**Gráfico 11. Quais doenças que você conhece que estão relacionadas com o consumo de alimentos ultraprocessados?**



Fonte: Criação própria, 2024.

Podemos observar que quase todos os professores (independentemente da área de atuação) compreendem que a obesidade e a hipertensão estão ligadas com o consumo de alimentos ultraprocessados. Global food research program (2021) diz que esses alimentos impulsionam significativamente o aumento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). O Ministério da Saúde (2013) define que as DCNT geralmente não possuem uma causa específica e sim múltiplas, ou seja, sua origem é incerta e envolve fatores de risco não modificáveis (genética, sexo e idade) e modificáveis (tabagismo, inatividade física, alimentação não saudável e consumo excessivo de bebidas alcoólicas) e mais recentemente a poluição ambiental. Por estarem relacionados a modos e estilos de vida, são passíveis de modificação. As DCNT (doenças cerebrovasculares e cardiovasculares, neoplasias, obesidade, diabetes, hipertensão, entre outras) são consideradas pela Organização Mundial de Saúde (OMS) um dos maiores problemas de saúde pública no mundo (Cidade de São Paulo saúde, 2024).

Parte desse cenário mundial é definido por alterações alimentares que envolvem a substituição de alimentos naturais e minimamente processados por alimentos processados ou ultraprocessados, ricos em sódio e açúcar, os quais promovem desequilíbrios nutricionais e uma ingestão exagerada de calorias, colaborando para o

aumento dos casos de obesidade tipo 2, diabetes mellitus (DM), hipertensão arterial sistêmica (HAS), doenças do coração e câncer (Martins, 2018).

Foi colocado a alternativa diabetes tipo 1, mas como forma de entender se os participantes sabem da diferença entre DM tipo 1 e tipo 2. O DM1 é causado por destruição das células  $\beta$ , geralmente autoimune, o que leva a uma deficiência grave da secreção de insulina. Por mais que seja o tipo mais comum de DM em crianças e adolescentes, atualmente os dados mostram que há mais casos novos de DM1 diagnosticados na vida adulta do que na infância e adolescência. O DM2 é o tipo mais comum. Está frequentemente associado à obesidade e ao envelhecimento. Começa de forma insidiosa é caracterizado por resistência à insulina e deficiência parcial de secreção de insulina pelas células  $\beta$ , pancreáticas, além de alterações na secreção de incretinas pelo trato gastrointestinal, estão frequentemente associadas a manifestações clínicas como *acantose nigricans* e hipertrigliceridemia, devido à resistência a insulina (Diretriz da Sociedade Brasileira de Diabetes, 2023).

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa teve o objetivo de investigar o consumo de alimentos ultraprocessados por professores de um centro universitário após o período de isolamento social promovido pela COVID-19. Podemos observar que o consumo de alimentos ultraprocessados só vem crescendo e com a pandemia da COVID-19 contribuiu com esse aumento. Porém, o atual trabalho também conclui que a maior parte do corpo docente do centro universitário buscou ter uma alimentação mais equilibrada em tempos de pandemia, provavelmente por conta do maior tempo em seus domicílios e/ou pela preocupação em manter uma alimentação mais saudável para enfrentar o período de grande perigo de exposição ao Coronavírus.

Algumas publicações citadas anteriormente, têm demonstrado uma certa tendência no aumento de consumo de ultraprocessados, essa pesquisa evidenciou que um grupo de professores de um centro universitário em sua maior parte não mudou sua rotina alimentar de forma significativa durante e após a pandemia ao aumentar o consumo de ultraprocessados, isso também foi visualizado em outras pesquisas indicando que ainda existe uma boa parcela de professores que não aumentou o consumo desses alimentos ultraprocessados. Além disso, é de extrema importância ações governamentais que exerçam maior divulgação sobre as doenças provocadas pelo alto consumo de alimentos ultraprocessados, uma maior regulamentação do marketing desses alimentos em supermercados e em outros tipos de comércio, para que as doenças que estão vinculadas ao alto consumo de alimentos ultraprocessados não venham aumentar e talvez até gerar uma redução nos índices, e também promover uma maior acessibilidade financeira de alimentos *in natura* e minimamente processados para população.

É indispensável uma atenção maior com a saúde pública e que as ações governamentais citadas acima venham entrar em prática, visto que os índices de doenças envolvendo uma má alimentação como causa vem crescendo desenfreadamente podendo se tornar uma epidemia global nos próximos anos, uma vez que grande parte poderia ser evitada com um estilo de vida mais saudável.

## REFERÊNCIAS

- BATISTA, C. H. K; LEITE, F. H. M; BORGES, C. A. Associação entre padrão de publicidade e alimento ultraprocessado em pequenos mercados. 2022. Disponível em:< <https://www.scielo.br/j/csc/a/9gTKLVskLzgrQD5ChJfXh9c/?lang=pt#>>. Acesso em: 27 out. 2023.
- BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE. Obesidade. Disponível em:< <https://bvsmms.saude.gov.br/obesidade-18/>>. Acesso em: 27 out. 2023.
- BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE. Hipertensão arterial. Disponível em:<<https://bvsmms.saude.gov.br/hipertensao-18/>>. Acesso em: 27 out. 2023.
- Bortolini GA, Moura ALP, Lima AMC, Moreira HOM, Medeiros O, Diefenthaler ICM, et al. Guias alimentares: estratégia para redução do consumo de alimentos ultraprocessados e prevenção da obesidade. *Rev Panam Salud Publica*. 2019;43:59. Disponível em:<https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51333/v43e592019.pdf?sequence=1> > isAllowed=y>. acesso em: 19 out. 2023.
- CAMPOS; Ana. Quase 99% dos ultraprocessados têm ingredientes nocivos: Conclusão está em estudo da Uerj, feito em parceria com a USP. 2023. Disponível em:< <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2023-09/quase-99-dos-ultraprocessados-tem-ingredientes-nocivos>>. Acesso em: 27 out. 2023.
- CASTRO; Samira. Inflação alta faz população pobre trocar alimentos saudáveis por ultraprocessados. 2022. Disponível em:<<https://ce.cut.org.br/noticias/inflacao-alta-faz-populacao-pobre-trocar-alimentos-saudaveis-por-ultraprocessado-d215>>. Acesso em: 19 out. 2023.
- CIDADE DE SÃO PAULO. Doenças Crônicas Não Transmissíveis – DCNT. Disponível em:< [https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/saude/vigilancia\\_em\\_saude/doencas\\_e\\_agrivos/index.php?p=6099#:~:text=As%20DCNT%20\(doen%C3%A7as%20cardiovasculares%20e,de%20sa%C3%BAde%20p%C3%BAblica%20no%20mundo](https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/saude/vigilancia_em_saude/doencas_e_agrivos/index.php?p=6099#:~:text=As%20DCNT%20(doen%C3%A7as%20cardiovasculares%20e,de%20sa%C3%BAde%20p%C3%BAblica%20no%20mundo) >. Acesso em: 09 jun. 2024
- Conceição, V. M. da. (2021). Impactos da Pandemia de Covid-19 no Lazer e no Trabalho do Professor Universitário em Home Office. *LICERE - Revista Do Programa De Pós-graduação Interdisciplinar Em Estudos Do Lazer*, 24(3), 493. <https://doi.org/10.35699/2447-6218.2021.36337>. Acesso em: 14 abr. 2024.
- CHEIKH IL, OSAILI TM, MOHAMAD MN, et al. Assessment of eating habits and lifestyle during the coronavirus 2019 pandemic in the Middle East and North Africa region: a cross-sectional study. *British Journal of Nutrition*. 2021;126(5):757-766. doi:10.1017/S0007114520004547. Acesso em 16 de abr. 2024.

DURÃES, S. et al. Implicações da Pandemia da Covid-19 nos Hábitos Alimentares. Montes Claros (MG), Brasil, v. 22, n. 2, p. 3 ,jul./dez. 2020.  
<https://doi.org/10.46551/ruc.v22n2a09>. Acesso em: 16 abr. 2024.

DUTRA; Ana. Alimentação e saúde: o peso dos alimentos ultraprocessados. 2022. Disponível em:< <https://www.unifeso.edu.br/direcao/docs/2022-10-31%20SA%C3%9ADE%20EM%20PAUTA%20-%20Alimenta%C3%A7%C3%A3o%20e%20sa%C3%BAde%20o%20peso%20dos%20alimentos%20ultraprocessados.pdf>>. Acesso em: 19 out. 2023.

FALCÃO, D.; GOMES, C. L. Estratégia e Táticas do Projeto “Cine Luce” no Contexto Pandêmico da Covid-19: o lazer em foco. Licere, Belo Horizonte, v.23, n.3, set/2020. DOI: <http://doi.org/10.35699/2447-6218.2020.25079>. Acesso em: 16 abr. 2024.

GARCIA, Fabiane Weber et al. Percepção de docentes de cursos da área da saúde sobre adaptação ao ensino remoto. Espaço Para A Saúde -**Revista de Saúde Pública do Paraná, Londrina**, v. 23, p. 1-13, 25 abr. 2022. Disponível em: [https://docs.bvsalud.org/biblioref/2022/04/1367349/851-2877-1-1\\_ed.pdf](https://docs.bvsalud.org/biblioref/2022/04/1367349/851-2877-1-1_ed.pdf) . Acesso em: 11 jun. 2024.

GLOBAL FOOD RESEARCH PROGRAM. 2021. Disponível em:< [https://www.globalfoodresearchprogram.org/wp-content/uploads/2021/05/UPF\\_ultra-processed\\_food\\_fact\\_sheet\\_Portuguese\\_portugues.pdf](https://www.globalfoodresearchprogram.org/wp-content/uploads/2021/05/UPF_ultra-processed_food_fact_sheet_Portuguese_portugues.pdf)>. Acesso em: 04 jul. 2024.

HERNANDES, L. F; ROZÁRIO, J. D. Tempos de pandemia e educação: um olhar para a saúde mental dos professores universitários. Manhuaçu, 2021. Disponível em <https://pensaracademico.unifacig.edu.br/index.php/pensaracademico/article/view/3070/2368>. Acesso em: 09 jun. 2024.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER- INCA. Câncer de cólon e reto. Disponível em:< <https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/cancer/numeros/estimativa/sintese-de-resultados-e-comentarios/cancer-de-colon-e-reto#:~:text=Em%20termos%20de%20mortalidade%20no,mortes%20por%20100%20mil%20homens>>. Acesso em: 27 out. 2023.

JESUS, N. B.; SILVA, G. J. V.; CARVALHO, S. O. S.; CARDOSO, G. M. P. A mudança nos hábitos alimentares e os impactos provocados pela pandemia da covid-19. 2023. Disponível em:<<https://saudeunifan.com.br/wp-content/uploads/2023/04/A-MUDANCA-NOS-HABITOS-ALIMENTARES-E-OS-IMPACTOS-PROVOCADOS-PELA-PANDEMIA-DA-COVID-19.pdf>>. Acesso em: 26 mai. 2024.

LISBOA et al. Mudanças alimentares e procrastinação do sono entre docentes e discentes universitários durante a pandemia da COVID-19. 2022. Disponível em:<<file:///C:/Users/joaov/Downloads/28769-Article-330948-1-10-20220419.pdf>>. Acesso em: 23 jun. 2024.

LOSEKANN, R. G. C. B.; MOURÃO, H. C. Desafios do teletrabalho na pandemia COVID-19: quando o home vira office. Caderno de Administração, Maringá, v. 28, Ed. Esp., jun./2020. Disponível em: <http://bit.ly/2P19gHy>. Acesso em: 08mar. 2021. Acesso em: 14 abr. 2024.

MARTINS, P. F. A.; Alimentos ultraprocessados: uma questão de saúde pública. Secretaria de Estado da Saúde do Distrito Federal, 2018. Disponível em: <<https://revistaccs.escs.edu.br/index.php/comunicacaoemcienciasdasaude/article/view/161/243>>. Acesso em: 09 jun. 2024.

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. Dados revelam perfil dos professores brasileiros. Brasil, 2022. Disponível em: <<https://www.gov.br/inep/pt-br/assuntos/noticias/institucional/dados-revelam-perfil-dos-professores-brasileiros>>. Acesso em: 26 mai. 2024.

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. Professoras são 79% da docência de educação básica no Brasil. Brasil, 2023. Disponível em: <[https://www.gov.br/inep/pt-br/assuntos/noticias/institucional/professoras-sao-79-da-docencia-de-educacao-basica-no-brasil#:~:text=O%20ensino%20b%C3%AAsico%20brasileiro%2C%20em,79%2C2%25\)%20s%C3%A3o%20professoras.>](https://www.gov.br/inep/pt-br/assuntos/noticias/institucional/professoras-sao-79-da-docencia-de-educacao-basica-no-brasil#:~:text=O%20ensino%20b%C3%AAsico%20brasileiro%2C%20em,79%2C2%25)%20s%C3%A3o%20professoras.>)>. Acesso em: 26 mai. 2024.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Acidente Vascular Cerebral. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/a/avc>>. Acesso em: 27 out. 2023.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Diabetes: Diabetes Mellitus. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/diabetes>>. Acesso em: 27 out. 2023.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Diretrizes para o cuidado das pessoas com doenças crônicas nas redes de atenção à saúde e nas linhas de cuidado prioritárias. Brasília, 2013. Disponível em: <[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diretrizes%20\\_cuidado\\_pessoas%20\\_do\\_encas\\_cronicas.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diretrizes%20_cuidado_pessoas%20_do_encas_cronicas.pdf)>. Acesso em: 09 jun. 2024.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Síndrome de Burnout. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout>>. Acesso em: 09 jun. 2024.

NUPENS USP. Classificação nova. 2021. Disponível em: <<https://www.fsp.usp.br/nupens/a-classificacao-nova/>>. Acesso em: 19 out. 2023.

OLIVEIRA, L. Modificações dos Hábitos Alimentares Relacionadas à Pandemia do Covid-19: uma Revisão de Literatura. Brazilian Journal of Health Review, Curitiba,

v.4, n.2, p. 8464-8477 mar./apr.2021. DOI:10.34119/bjhrv4n2-367. Acesso em: 16 abr. 2024.

OLIVEIRA, N, S; DOMINGUES, L, G; OLIVEIRA, J, M; GOMES, A, E, S. O perfil alimentar de docentes do município de São Paulo após o retorno as aulas presenciais. São Paulo, 2022. Disponível em:<  
<https://ric.cps.sp.gov.br/bitstream/123456789/9748/1/O%20PERFIL%20ALIMENTAR%20DE%20DOCENTES%20DO%20MUNICIPIO%20DE%20S%c3%83O%20PAULO%20AP%c3%93S%20O%20RETORNO%20AS%20AULAS%20PRESENCIAIS.pdf>>. Acesso em: 16 abr. 2024.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE/ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE NO BRASIL. OMS declara emergência de saúde pública de importância internacional por surto de novo coronavírus. 2020. Disponível em:<  
<https://www.paho.org/pt/news/30-1-2020-who-declares-public-health-emergency-novel-coronavirus>>. Acesso em: 14 abr. 2024.

OZAMIZ-ETXEBARRIA, N. *et al.*

Estado emocional del profesorado de colegios y universidades en el norte de España ante la COVID-19. **Rev Esp Salud Pública**, v. 95, 2021. Acesso em: 16 abr. 2024.

PEREIRA, O. D.; PEREIRA O. R. Mudanças nos hábitos alimentares durante a pandemia de COVID-19 e sua relação com o uso de meios digitais de comunicação e distribuição de produtos alimentícios. V. 7, n. 3, 2022. ISSN: 2525-5150. Disponível em:< <https://seer.umc.br/index.php/revistaumc/article/view/1716/1268>>. Acesso em: 01 jun. 2024.

PFIZER. Quais são os graus de obesidade? 2022. Disponível em:<  
<https://www.pfizer.com.br/noticias/ultimas-noticias/quais-sao-os-graus-de-obesidade>>. Acesso em: 27 out. 2023.

PINTO, J. R. R. .; COSTA, F. N. Consumption of processed and ultra-processed products and their impact on adult health. *Research, Society and Development, [S. l.]*, v. 10, n. 14, p. e568101422222, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i14.22222. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/22222>. Acesso em: 16 abr. 2024.

PRONADOV, Cleber C; FREITAS, Ernani C. Metodologia do trabalho científico. Rio Grande do Sul, Brasil. 2013. Ed 2. Disponível em: <  
[https://books.google.com.br/books?id=zUDsAQAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=pt-BR&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.br/books?id=zUDsAQAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=pt-BR&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)>. Acesso em: 07 mai. 2024.

Raphaelli, C; Figueiredo, M; Pereira, E; Granada, G. A pandemia de COVID-19 no Brasil favoreceu o consumo de alimentos ultraprocessados?. Curitiba, v.5, n.3, 2021.

Disponível em:<file:///C:/Users/joaov/Downloads/admin,+ART.+002+BASR.pdf>.  
Acesso em: 28 jun. 2024.

RIGOUT; Fabrizio C. GANDELMAN; Liora, MAUCLET; Pauline, *et al.* Unicef, 2021. Alimentação na primeira infância. Disponível em:  
[https://www.unicef.org/brazil/media/17121/file/alimentacao-na-primeira-infancia\\_conhecimentos-atitudes-praticas-de-beneficiarios-do-bolsa-familia.pdf](https://www.unicef.org/brazil/media/17121/file/alimentacao-na-primeira-infancia_conhecimentos-atitudes-praticas-de-beneficiarios-do-bolsa-familia.pdf).  
Acesso em: 05 mai.2024.

RODACKI, M; TELES, M; GABBAY, M; LAMOUNIER, R. Diretriz da Sociedade Brasileira de Diabetes. 2024. Disponível em  
<<https://diretriz.diabetes.org.br/classificacao-do-diabetes/>>. Acesso em: 22 jun. 2024.

SANTOS, E. U. F. Atividade docente, alimentação e sono de professores do ensino especial antes e durante a pandemia por covid-19, no município de niterói no estado do rio de janeiro, brasil. Universidade Fernando Pessoa, Porto, 2022. Disponível em:file:///C:/Users/joaov/Downloads/DM\_40676.pdf. Acesso em: 11 jun. 2024.

SILVA, A. F. et al. Saúde mental de docentes universitários em tempos de pandemia. Physis: Rio de Janeiro: **Revista de Saúde Coletiva**, v. 30(2), 2020. Acesso em: 22 jun. 2024.

SILVA, E. H. B; NETO, J. G. S; SANTOS. M. C. Pedagogia da pandemia: reflexões sobre a educação em tempos de isolamento social. **Revista Latino-Americana de Estudos Científico**, Bahia, V. 4, P. 29 - 44, Jul-Ago, 2020. Acesso em: 22 jun. 2024.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. Cardiômetro: mortes por doenças cardiovasculares no Brasil. Disponível em:< <http://www.cardiometro.com.br/>>.  
Acesso em: 27 out. 2023.

VILARINO; CLEYTON. Aumento da pobreza impulsiona consumo de alimentos ultraprocessados: Especialistas alertam que crise econômica tem reduzido a qualidade da alimentação dos brasileiros durante a pandemia de covid-19. 2021. Disponível em:  
<<https://globo rural.globo.com/Noticias/Economia/noticia/2021/04/aumento-da-pobreza-impulsiona-consumo-de-alimentos-ultraprocessados.html>>. Acesso em: 19 out. 2023.

**ANEXO A – Roteiro para a coleta dos dados**

1) Email:

2) Idade

( ) 20 a 29 anos

( ) 30 a 39 anos

( ) 40 a 49 anos

( ) 50 a 59 anos

( ) 60 anos acima

3) Sexo

( ) Masculino

( ) Feminino

4) Qual a área de formação?

( ) Exatas

( ) Humanas

( ) Saúde

( ) Outros:

5) Em sua rotina de trabalho você realiza o trabalho de docente em qual ou quais turnos:

( ) Manhã

( ) Tarde

( ) Noite

6) Você costuma ter uma alimentação equilibrada?

( ) Sim

( ) Não

7) Durante o isolamento social, você aumentou o consumo de alimentos ultraprocessados?

( ) Sim

( ) Não

8) E no pós isolamento social, você continuou com esse alto consumo ou voltou com os hábitos alimentares de antes da pandemia?

- A pandemia não alterou meus hábitos alimentares.
- Não, voltei a focar em hábitos alimentares mais saudáveis.
- Sim, embora não diariamente.

9) Durante e após o isolamento social em período de trabalho como docente, que tipos de alimentos você costuma/costumava consumir com frequência?

DURANTE A PANDEMIA		PÓS PANDEMIA
<input type="checkbox"/> Salgados		<input type="checkbox"/> Salgados
<input type="checkbox"/> Pão de queijo		<input type="checkbox"/> Pão de queijo
<input type="checkbox"/> Sanduíche natural		<input type="checkbox"/> Sanduíche natural
<input type="checkbox"/> Fruta		<input type="checkbox"/> Fruta
<input type="checkbox"/> Refrigerante		<input type="checkbox"/> Refrigerante
<input type="checkbox"/> Suco natural		<input type="checkbox"/> Suco natural
<input type="checkbox"/> Pão com manteiga		<input type="checkbox"/> Pão com manteiga
<input type="checkbox"/> Biscoito		<input type="checkbox"/> Biscoito
<input type="checkbox"/> Hamburguer		<input type="checkbox"/> Hamburguer
<input type="checkbox"/> Suco artificial		<input type="checkbox"/> Suco artificial

10) Você acredita que sua alimentação durante o período de trabalho como docente influencia no seu estado de saúde atual?

- Sim
- Não

11) Quais doenças que você conhece que está relacionado com o consumo de alimentos ultraprocessados?

- Hipertensão
- Obesidade
- Paraplegia
- Diabetes tipo 1

## **ANEXO B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

**TÍTULO DA PESQUISA:** IMPACTO DA PÓS PANDEMIA DE COVID 19 NO CONSUMO DE ULTRAPROCESSADOS PELOS PROFESSORES DE UM CENTRO UNIVERSITÁRIO.

**PESQUISADOR RESPONSÁVEL:** Danilo Camargo Santos

### **OBJETIVOS, JUSTIFICATIVA E PROCEDIMENTOS DA PESQUISA:**

O objetivo dessa pesquisa é avaliar se o consumo de alimentos ultraprocessados por docentes de um centro universitário aumentou após o período de isolamento social promovido pela COVID-19, e alertar esses profissionais sobre os riscos do consumo de alimentos ultraprocessados, Notadamente na rotina de trabalho. A escolha do tema justifica-se em formalizar e abordar o impacto dos pós isolamento social na rotina alimentar do professor universitário levar a compreensão sobre os prejuízos associados ao alto consumo de alimentos altamente industrializados. A coleta de dados será realizada por meio de um questionário e formulário online através da plataforma Google Forms, a meta é atrair 50 participantes que são professores da instituição. O questionário terá 11 questões e entregue via WhatsApp, os professores não terão que identificar seus nomes, mas, os dados coletados estarão preservados e as respostas serão utilizadas para fins pedagógicos.

**DESCONFORTO E POSSÍVEIS RISCOS ASSOCIADOS À PESQUISA:** Há risco mínimo de constrangimento ao responder as perguntas do questionário.

**BENEFÍCIOS DA PESQUISA:** Além Alertar os riscos do consumo desses alimentos altamente processados, será material de pesquisa para futuros pesquisadores.

**ANÁLISE ÉTICA DO PROJETO:** O presente projeto de pesquisa foi analisado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Salesiano – UNISALES -, cujo endereço é Av. Vitória n.950, Bairro Forte São João, Vitória (ES), CEP 29017-950, telefone (27) 33318516.

**FORMA DE ACOMPANHAMENTO E ASSISTÊNCIA:** Quando necessário, o voluntário receberá toda a assistência médica e/ou social aos agravos decorrentes das atividades da pesquisa. Basta procurar o(a) pesquisador (a) Danilo Camargo Santos, pelo telefone do trabalho (27)33318641 ou pessoal (27) 997197949, e também no endereço Av. Vitória, 950 - Forte São João, Vitória - ES, 29017-950.

**ESCLARECIMENTOS E DIREITOS:** Em qualquer momento o voluntário poderá obter esclarecimentos sobre todos os procedimentos utilizados na pesquisa e nas formas de divulgação dos resultados. Tem também a liberdade e o direito de recusar sua participação ou retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa, sem prejuízo do atendimento usual fornecido pelos pesquisadores.

**CONFIDENCIALIDADE E AVALIAÇÃO DOS REGISTROS:** As identidades dos voluntários serão mantidos em total sigilo por tempo indeterminado, tanto pelo executor como pela instituição onde será realizada a pesquisa e pelo patrocinador (quando for o caso). Os resultados dos procedimentos executados na pesquisa serão analisados e alocados em tabelas, figuras ou gráficos e divulgados em palestras, conferências, periódico científico ou outra forma de divulgação que propicie o repasse dos conhecimentos para a sociedade e para autoridades normativas em saúde nacionais ou internacionais, de acordo com as normas/leis legais regulatórias de proteção nacional ou internacional.

**CONSENTIMENTO PÓS INFORMAÇÃO DO PARTICIPANTE VOLUNTÁRIO:** Eu, portador da Carteira de identidade nº , expedida pelo Órgão, por me considerar devidamente informado(a) e esclarecido(a) sobre o conteúdo deste termo e da pesquisa a ser desenvolvida, livremente expresse meu consentimento para inclusão, como participante da pesquisa. Afirmando também que recebi via de igual teor e forma desse documento por mim assinado.

**DATA:** / /

**Assinatura do Participante Voluntário**

**Assinatura do Pesquisador Responsável**

## ANEXO C - INFORMATIVO ENVIADO PARA OS PROFESSORES

### QUAIS DOENÇAS QUE O CONSUMO DE ULTRAPROCESSADOS ESTÁ LIGADO?

#### O QUE SÃO OS ULTRAPROCESSADOS?

Alimentos ricos em gordura, açúcar, sódio e muitos aditivos químicos. O alto teor de sódio é comum nesses alimentos para estender a duração e intensificar o sabor, ou mesmo para encobrir sabores indesejáveis, derivados dos aditivos ou de substâncias geradas pelas técnicas envolvidas no ultraprocessoamento.

#### OBESIDADE:

O excesso de calorias leva ao surgimento da obesidade. Pessoas obesas têm maior probabilidade de desenvolver doenças como pressão alta, diabetes, problemas nas articulações, dificuldades respiratórias, gota, pedras na vesícula e até algumas formas de câncer.



#### HIPERTENSÃO:

O excesso de sal leva à hipertensão arterial ou pressão alta. Ocorre quando a medida da pressão se mantém frequentemente acima de 140 por 90 mmHg. É uma doença que ataca os vasos sanguíneos, coração, cérebro, olhos e pode causar paralisção dos rins.



#### DIABETES MELLITUS TIPO 1:

Ela é uma doença onde o sistema imunológico ataca as células que produzem a insulina. Assim, não há produção suficiente para fazer com que a glicose entre nas células, permanecendo na corrente sanguínea, ocasionando aumento nas taxas de glicemia. NÃO ESTÁ RELACIONADA AO CONSUMO DE ALIMENTOS.



#### DIABETES MELLITUS TIPO 2:

O excesso de açúcar pode estar relacionado ao surgimento do diabetes. O tipo 2 decorrente da falta de insulina e/ou da incapacidade de a insulina exercer adequadamente seus efeitos ocasiona altas taxas de açúcar no sangue (hiperglicemia).



Ezabella Chinad Bonella Caldeira