

## HÁBITOS ALIMENTARES E ESTADO NUTRICIONAL DE DOCENTES DA ÁREA DA SAÚDE DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR APÓS A PANDEMIA DA COVID-19

Bruna de Oliveira PEREIRA<sup>1</sup>

Cassiane Gomes dos SANTOS<sup>2</sup>

Fellipe Nunes DIAS<sup>3</sup>

Maria Clara Paixeco Pires de MIRANDA<sup>4</sup>

Kariny Cassia de SIQUEIRA<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). ORCID, 0009-0004-6729-9630.

<sup>2</sup> Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). ORCID, 0009-0007-3174-3535.

<sup>3</sup> Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). ORCID, 0009-0007-623-0900.

<sup>4</sup> Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). ORCID, 0009-0006-7638-4735.

<sup>5</sup> Docente de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande, Mestre em Biociências.  
(UNIVAG). ORCID, 0009-0000-4818-0811.

### RESUMO

**Introdução:** Segundo o Ministério da saúde, uma boa alimentação é fundamental para o bem-estar físico e mental, além de proporcionar o ótimo funcionamento do sistema imunológico e da saúde no todo, o que torna-se essencial para desempenhar com autonomia a prática docente. Após a pandemia do Covid-19 e do isolamento social, os docentes de ensino superior tiveram que se adaptar à volta do trabalho presencial e deixaram de passar longos períodos em frente ao computador ministrando aulas online como era no período de pandemia. **Objetivo:** Analisar os hábitos alimentares e o estado nutricional de professores da área da saúde de uma instituição de ensino superior após a pandemia de COVID-19. **Materiais e métodos:** A presente pesquisa tratou-se de um estudo descritivo de corte transversal quantitativo onde participaram 26 docentes da área da saúde de uma instituição de ensino superior. Os dados expostos no estudo foram coletados em método on-line, através de um questionário adaptado do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional onde teve 12 perguntas objetivas e subjetivas referentes à sexo, idade, peso, altura, estado civil, renda, escolaridade, frequência alimentar e prática de atividade física do público-alvo. As informações coletadas foram por meio de formulário online no “Google Forms”. **Resultados:** Observou-se que, 42,3% fazem de 3-4 refeições ao longo do dia; 50% consomem cereais; 61,5% consomem carnes e/ou ovos durante a semana; 46,2% consomem biscoito recheado e doces; enquanto 38,5% pedem *comida delivery*; e 53,8% julgam ter alimentação balanceada. Com relação ao estado nutricional na figura 1, mostram que antes da pandemia 4,2 estavam abaixo do peso, 58,3% estavam eutróficos, 33,3% com sobrepeso, 8,3% com obesidade grau I e 4,2% com obesidade grau II. Após a pandemia, os dados evidenciaram que 4,2% permaneceram abaixo do peso, 54,2 estavam eutróficos, 41,7% com sobrepeso, estavam eutróficos, 8,3% com obesidade grau I e não houveram indivíduos com obesidade grau II na amostra estudada. **Conclusão:** Com os resultados obtidos, foi possível observar que o estado nutricional dos docentes de ensino superior da área da saúde prevalece em eutrofia antes e depois da pandemia, além de apresentarem uma alimentação relativamente saudável com o consumo de frutas, verduras e legumes diariamente em contrapartida um consumo esporádico de alimentos ultraprocessados por grande parte dos participantes. Diferente da literatura onde demonstra que uma parcela da população tende a comprar mais alimentos processados e/ou ultraprocessados, que são menos perecíveis, práticos, mais acessíveis e, às vezes, mais baratos do que os alimentos frescos. Desta forma, infere-se que por mais que a pandemia foi um fator causador de grande ansiedade e estresse, foi verificado que o momento vivenciado em si, não foi um grande causador de modificações drásticas nos hábitos alimentares e no estado nutricional de tais profissionais da educação, uma vez que grande maioria conseguiu manter sua classificação do IMC constante, e havendo reversão da obesidade grau II.

**Palavras-chaves:** Pandemia. Alimentação. Professores. Hábitos Alimentares.

## INTRODUÇÃO

Conforme o Ministério da Saúde (2017) uma alimentação de qualidade é de suma importância para o bem-estar físico e mental, contribuindo para o funcionamento eficaz do sistema imunológico e, de maneira geral, para a saúde.

No que diz respeito à análise do estilo de vida, as evidências encontradas revelaram que os componentes Alimentação e Controle do estresse são os comportamentos mais preocupantes dos professores (AL-MOHANNADI & CAPEL, 2007; NAHAS et al., 2000).

Durante a pandemia de COVID-19, houve mudanças significativas nos hábitos alimentares das pessoas devido às restrições impostas. Um estudo realizado observou que indivíduos alteraram suas escolhas alimentares e hábitos dietéticos no início da pandemia em comparação com as escolhas e hábitos pré-pandemia (FRONTIERS, 2020).

Essas mudanças incluíram um aumento na ingestão de alimentos ricos em gorduras, sal e açúcar, bem como mudanças na frequência de consumo de frutas e vegetais (FRONTIERS, 2020).

Considerando a importância de garantir a ingestão calórica adequada e promover a saúde e a qualidade de vida, diversos fatores devem ser levados em conta na alimentação dos trabalhadores, incluindo sua saúde física e mental, estudos, lazer e longevidade, sendo que a inadequação na alimentação pode levar à redução da capacidade de trabalho e produtividade (MUSSOI, 2019).

Condizente ao estudo de Durães et al. (2021) destaca que as mudanças psicoemocionais e ambientais estão intimamente ligadas à alteração no comportamento alimentar. O estresse desencadeia um aumento nas sensações de fome, levando principalmente à busca por "alimentos reconfortantes" ricos em açúcar.

Tendo em vista que a pandemia de Covid-19 atravessou a temporalidade das ações, medidas foram adaptadas conforme a circunstância atual. Especialmente na educação, onde os profissionais ambientados em um contexto universitário em todas as suas características, o isolamento teve o potencial de desencadear diversos sintomas, podendo consistir em estresse, diminuição da concentração, irritabilidade, ansiedade, alterações de apetite e sono. (MOZZATO, 2020; MELLO, 2020).

É importante salientar que os hábitos foram modificados durante a pandemia, já que as pessoas tiveram que se adaptar rapidamente a um estilo de vida diferente devido à interrupção das aulas presenciais; o distanciamento físico e o auto-isolamento tiveram um forte impacto na vida dos cidadãos, afetando sobretudo os hábitos alimentares e os

comportamentos quotidianos (DI RENZO et al., 2020).

Segundo Malta et al (2020), esse período de isolamento também proporcionou mais tempo em casa, o que promoveu uma conduta mais sedentária e resultou em ansiedade. Esses fatores podem ter um impacto negativo nas escolhas alimentares.

Portanto, é crucial enfatizar a investigação dos hábitos alimentares saudáveis, uma vez que um estilo de vida saudável deve ser mantido de maneira contínua, com prioridade dada à adoção de hábitos alimentares adequados por meio de estratégias que promovam a conscientização sobre nutrição e aspectos relacionados aos alimentos (SOUSA et al., 2019).

Diante do exposto, o objetivo da presente pesquisa foi analisar os hábitos alimentares e o estado nutricional de professores da área da saúde de uma instituição de ensino superior após a pandemia da COVID-19.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Esta pesquisa tratou-se de um estudo descritivo, transversal e quantitativo, que contou com a participação de 26 docentes da área da saúde, com idades acima de 18 anos, de uma instituição de ensino superior em 2024.

Os dados foram coletados pelo *Google forms*. O questionário utilizado foi uma ferramenta adaptada do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN, 2021). Foi aplicado, com 12 perguntas, tendo informações básicas.

Vale ressaltar que foi coletado dados de peso e altura autorreferidos para posterior avaliação do estado nutricional. A avaliação do estado nutricional dos docentes foi realizada por meio do índice de massa corporal (IMC), cálculo que leva em consideração o peso e altura elevada ao quadrado de cada indivíduo; e classificados da seguinte maneira: desnutrição, eutrofia, sobrepeso e, obesidade grau I, obesidade grau II e grau III.

O cálculo utilizado para a obtenção do corte e posteriormente a classificação do indivíduo foi baseado nas diretrizes da Organização Mundial da Saúde (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE – OMS,2000):

$$\text{IMC (kg/m}^2\text{)} = \text{Peso corporal /Altura}^2$$

<b>IMC (kg/m<sup>2</sup>) CLASSIFICAÇÃO</b>
Abaixo de 18,5 Desnutrição
18,5 – 24,9 Normal
25,0 – 29,9 Sobrepeso
30,0 – 34,9 Obesidade grau I
35,0 – 39,9 Obesidade grau II

**Fonte:** WHO, 1997

Imc do idoso	
<b>IMC.</b>	<b>Classificação</b>
<22 kg/m <sup>2</sup>	Desnutrição
22 - 27 kg/m <sup>2</sup>	Eutrofia
> 27 kg/m <sup>2</sup>	Obesidade

**Fonte:** NSI (1994)

A presente pesquisa foi enviada para o comitê de ética e aprovada sobre o número do parecer 5.341.944, no ano de 2023. Para a tabulação dos dados, foi utilizado o software *Microsoft Office Excel* 2016. Neste programa, foi realizada uma análise estatística descritiva por meio de porcentagem.

## **RESULTADOS**

Dentre os entrevistados, 42,3% dos docentes atuavam no curso de nutrição, 80,8% era do sexo feminino, 53,8% casados e 42,3% com idade entre 30-35 anos, conforme evidenciado na Tabela 1.

**Tabela 1.** Curso, sexo, idade, estado civil de docentes da área da saúde de uma instituição de ensino superior de Várzea Grande-MT.

Variáveis	n	%
<b>Curso</b>		
Odontologia	5	19,2
Nutrição	11	42,3
Medicina	2	7,7
Enfermagem	4	15,4
Educação Física	1	3,8
Biomedicina	3	11,5
<b>Sexo</b>		
Feminino	21	80,8
Masculino	4	15,4
Outro	1	3,8
<b>Idade</b>		
Idade 18 -23	1	3,8
Idade 30-35	11	42,3
Idade 36-41	4	15,4
Idade 42-47	2	7,7
Idade 48-53	4	15,4
Idade 54-59	1	3,8
Idade Acima de 60 anos	3	11,5
<b>Estado civil</b>		
Solteiro	7	26,9
Casado	14	53,8
Divorciado	3	11,5
Viúvo	2	7,7

A respeito dos hábitos alimentares apresentados na **Tabela 2**, observou-se que a maioria 42,3% fazem de 3-4 refeições ao longo do dia, 50,0% consomem cereais todos os dias, 61,5% consomem carnes ou ovos todos os dias da semana, 34,6% consomem pães e macarrão de 3-4 dias na semana, 34,6% não consomem frutas frescas durante a semana, 34,6% consomem verduras e/ou legumes durante 1-2 dias na semana, 34,6% consome batata, mandioca, macaxeira, cará e inhame, todos os dias por semana, 26,9% consome hambúrguer e/ou embutidos durante 1-2 dias por semana, 34,6% não consome bebidas adoçadas, 30,8% não consome macarrão instantâneo ou salgadinhos, 46,2% não consome biscoito recheado e doces, 19,2% consome delivery de 3-4 dias na semana, 38,5% tem a preferência em pedir pizza/lanches pelo delivery, 34,6% consomem cafeína todos os dias da semana, 53,8% julgam ter uma alimentação balanceada.

**Tabela 2.** Hábitos alimentares de docentes da área da saúde de uma instituição de ensino superior de Várzea Grande-MT.

Variáveis	N	%
<b>Quantas refeições faz ao longo do dia</b>		
3-4	11	42,3
5-6	8	30,8
1-2	7	26,9
<b>Consome cereais</b>		
Todos os dias da semana	13	50,0
3-4	8	30,8
5-6	3	11,5
1-2	2	7,7
<b>Consome carnes ou ovos</b>		
Todos os dias da semana	16	61,5
5-6	6	23,1
1-2	4	15,4
<b>Consome pães, macarrão</b>		
Todos os dias da semana	9	34,6
5-6	3	11,5
3-4	9	34,6
1-2	5	19,2
<b>Consome frutas frescas</b>		
Todos os dias da semana	2	7,7
5-6	5	19,2
3-4	7	26,9
1-2	3	11,5
Não consome	9	34,6
<b>Consome verduras e/ou legumes</b>		
Todos os dias da semana	9	34,6
5-6	6	23,1
3-4	2	7,7
1-2	9	34,6
<b>Consome batata, mandioca...</b>		
Todos os dias da semana	9	34,6
5-6	4	15,4
3-4	5	19,2
1-2	8	30,8
<b>Consome hambúrguer e/ou embutidos</b>		
Todos os dias da semana	0	0,0
5-6	6	23,1
3-4	7	26,9

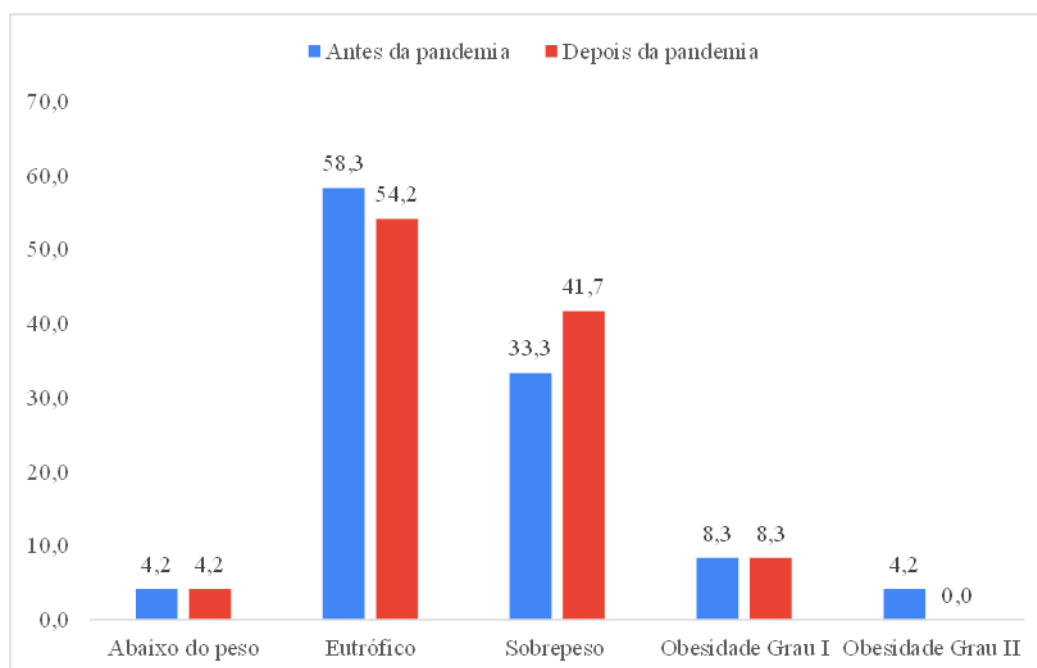
**XII Mostra de Trabalhos do Curso de Nutrição do Univag (ISSN 2594-6757)**

1-2	7	26,9
não consome	6	23,1
<b>Consome bebidas adoçadas</b>		0,0
Todos os dias da semana	8	30,8
5-6	3	11,5
3-4	1	3,8
1-2	5	19,2
Não Consome	9	34,6
<b>Consome macarrão instantâneo, salgadinhos</b>		
Todos os dias da semana	0	0,0
5-6	5	19,2
3-4	5	19,2
1-2	8	30,8
Não Consome	8	30,8
<b>Consome biscoito recheado, doces</b>		
Todos os dias da semana	0	0,0
5-6	4	15,4
3-4	3	11,5
1-2	7	26,9
Não Consome	12	46,2
<b>Consome delivery com qual frequência por semana</b>		
Todos os dias da semana	0	
5-6	5	19,2
3-4	5	19,2
1-2	11	42,3
Não Consome	5	19,2
<b>Qual a preferência ao pedir delivery</b>		
Pizza/Lanches	10	38,5
Comida japonesa	3	11,5
comida tradicional	10	38,5
outras	3	11,5
<b>Consumem cafeína com qual frequência por semana</b>		
Todos os dias da semana	9	34,6
5-6	5	19,2
3-4	8	30,8
1-2	3	11,5
Não Consome	1	3,8
<b>Você julga ter uma alimentação balanceada</b>		
sim	14	53,8
não	12	46,2

**XII Mostra de Trabalhos do Curso de Nutrição do Univag (ISSN 2594-6757)**

Os resultados demonstrados na **figura 1** mostram que antes da pandemia 4,2% estavam abaixo do peso, 58,3% estavam eutróficos, 33,3% com sobrepeso, 8,3% com obesidade grau I e 4,2% com obesidade grau II. Após a pandemia, os dados evidenciaram que 4,2% permaneceram abaixo do peso, 54,2% estavam eutróficos, 41,7% com sobrepeso, 8,3% com obesidade grau I e não houveram indivíduos com obesidade grau II na amostra estudada. Isso significa que, de certa forma, houve uma melhoria. Embora tenha havido um aumento no número de pessoas com sobrepeso, foi observado que não a mais casos de obesidade grau II na amostra, o que é uma mudança positiva e importante.

Figura 1 – Estado nutricional antes e depois da pandemia



## DISCUSSÃO

Os resultados deste estudo indicam que a maioria dos docentes entrevistados atua no curso de Nutrição. A humanização do conhecimento nutricional por parte dos docentes de nutrição é evidenciada pela sua prática de hábitos alimentares mais saudáveis. Esse comportamento não apenas reflete seu entendimento profundo sobre nutrição e saúde, mas também serve como um exemplo prático para seus alunos e comunidades (Monteiro et al., 2020; Macedo et al., 2018).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), profissões de saúde como a Nutrição historicamente têm sido dominadas por mulheres, refletindo padrões sociais e educacionais que incentivam as mulheres a seguir carreiras em áreas relacionadas ao cuidado



e à saúde (WHO, 2020). De acordo com Elisabetta (2021), destaca-se que as mulheres desempenham papéis fundamentais e de destaque no que diz respeito à alimentação.

Durante a pandemia, tanto o estilo de vida quanto a alimentação sofreram alterações significativas. Os hábitos alimentares passaram por altos e baixos, influenciados por fatores como o confinamento, o estresse e as mudanças na rotina diária. Muitos profissionais de saúde enfrentaram desafios para manter hábitos saudáveis, apesar de possuírem conhecimento na área. Para outros, a correria do dia a dia, ao tentar conciliar a vida pessoal e profissional, acarretou na falta de planejamento alimentar, além da dificuldade em encontrar alimentos in natura acessíveis. Isso fez com que os alimentos prontos, industrializados e menos saudáveis se tornassem mais frequentes na rotina alimentar (Federik e colaboradores, 2020).

Os resultados indicaram que os cereais são uma parte importante da dieta diária dos profissionais de saúde, sendo consumidos regularmente ao longo da semana. Ricos em fibras, vitaminas e minerais, os cereais são fundamentais para o bom funcionamento do organismo, contribuindo para a saúde digestiva e fornecendo energia de forma sustentada.

Em relação às carnes e ovos, observou-se que esses alimentos são consumidos diariamente. As carnes são uma fonte significativa de proteínas de alta qualidade, essenciais para a manutenção e reparação dos tecidos corporais. Os ovos, além de serem uma excelente fonte de proteína, contêm vitaminas e minerais vitais. Segundo Friedman e Brandon (2001), as proteínas são indispensáveis para o consumo humano e, de acordo com sua composição, utilização e quantidade de aminoácidos, definem seu valor biológico e nutricional.

Em referência a frutas frescas, os entrevistados mostraram uma variação significativa. Algumas pessoas incluem frutas em suas refeições diárias, enquanto outras raramente as consomem. O consumo de frutas frescas oferece múltiplos benefícios à saúde, incluindo a redução do risco de obesidade. As frutas são ricas em vitaminas, minerais e fibras, que são essenciais para a manutenção da saúde e para a prevenção de doenças crônicas. (RODRIGUES DE ANDRADE)

A maioria dos docentes da área de saúde faz entre 3 a 4 refeições ao longo do dia. Este padrão alimentar pode ser considerado adequado para manter um equilíbrio nutricional e energético, desde que as refeições sejam equilibradas em termos de macronutrientes (proteínas, carboidratos e gorduras) e micronutrientes (vitaminas e minerais). Distribuir a ingestão alimentar em várias refeições ao longo do dia pode ajudar a manter os níveis de energia estáveis.

## XII Mostra de Trabalhos do Curso de Nutrição do Univag (ISSN 2594-6757)

Antes da pandemia, 58,3% das pessoas entrevistadas estavam eutróficas. Depois da pandemia, esse percentual caiu para 54,2%. Isso indica uma redução no número dos profissionais com peso considerado normal em relação ao total. Houve uma diminuição na prevalência da obesidade grau II após a pandemia. Esses dados sugerem que houve mudanças significativas ao padrão de peso após a pandemia. Este fenômeno é atribuído de várias formas, algumas delas foram a mudança na rotina para o trabalho remoto o aumento do estresse desencadeia comportamentos alimentares inadequados. (UNIMONTES, 2023).

A literatura demonstra interferências negativas ao estilo de vida durante a pandemia, ou seja, alimentação, rotinas, saúde e entre outros. Portanto, a dieta desses profissionais parece ser bem estruturada, refletindo a importância de uma alimentação balanceada para sustentar as exigências físicas e mentais da profissão. A percepção dos docentes sobre sua alimentação é, em sua maioria, positiva, julgando ter uma alimentação balanceada. (MONTEIRO et al., 2020; MACEDO et al., 2018)

Além disso, as questões psicológicas, como a ansiedade, podem levar a um consumo excessivo de alimentos. ( IESC., 2020)

É essencial que continue a monitorar e ajustar suas dietas para garantir que todas as necessidades nutricionais sejam atendidas, promovendo assim uma melhor saúde e desempenho profissional.

### **CONCLUSÃO**

Com os resultados obtidos, foi possível observar que o estado nutricional dos docentes de ensino superior da área da saúde prevalece em eutrofia antes e depois da pandemia, além de apresentarem uma alimentação relativamente saudável com o consumo de frutas, verduras e legumes diariamente em contrapartida um consumo esporádico de alimentos ultraprocessados por grande parte dos participantes. Diferente da literatura onde demonstra que uma parcela da população tende a comprar mais alimentos processados e/ou ultraprocessados, que são menos perecíveis, práticos, mais acessíveis e, às vezes, mais baratos do que os alimentos frescos.

Desta forma, infere-se que por mais que a pandemia foi um fator causador de grande ansiedade, foi verificado que o momento vivenciado em si, não foi um grande causador de modificações drásticas nos hábitos alimentares e no estado nutricional de tais profissionais da educação, uma vez que grande maioria conseguiu manter sua classificação do IMC constante, e havendo reversão da obesidade grau II.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN). Disponível em: < <https://sisaps.saude.gov.br/sisvan/relatoriopublico/index>>. Acesso em: 06 de novembro de 2023

BRASIL. Ministério da Saúde -Coronavírus –COVID-19. 2020. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/>. Acessado em: 06 de novembro de 2023

BRASIL. Ministério da Saúde. Depressão: causas, sintomas, tratamentos, diagnóstico e prevenção. 2019. Disponível em: <https://antigo.saude.gov.br/saude-de-a-z/depressao>. Acesso em: 06 de novembro de 2023

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Brasília, 2017.

DURÃES, B.; DA CRUZ BRIDI, M. A.; DUTRA, R. Q. O teletrabalho na pandemia da covid-19: uma nova armadilha do capital? *Sociedade e Estado*, [S. l.], v. 36, n. 03, p. 945–966, 2021. Disponível em: <https://periodicos.unb.br/index.php/sociedade/article/view/35816>. Acesso em: 6 nov. 2023.

FEDERIK, M. A., Calderón, C., Degastaldi, V., Duria, S. A., Monsalvo, C., Pinto, M., Carrioli, C., & Laguzzi, M. E. (2020). Hábitos alimentarios y Covid: Análisis descriptivo durante el aislamiento social en Argentina. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 40(3).

FRIEDMAN, M., & Brandon, D. L. (2001). Nutritional and health benefits of soy proteins. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 49(3), 1069-1086.

LIMA, M.R.S.; SOARES, A.C.N. Alimentação saudável em tempos de COVID-19: o que eu preciso saber?. *Braz.J.Hea.Rev. Curitiba*, v.3, n.3, p.3980-3992, jun. 2020.

MALTA, Deborah Carvalho et al. A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. *Epidemiol. Serv. Saúde* [online]. 2020, vol.29, n.4, e2020407. Epub 21-Set-2020. Disponível em:[http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S167949742020000400025&lng=pt&nrm=iso](http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S167949742020000400025&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 6 de Novembro de 2023

MALTA, Deborah Carvalho et al. A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 29, n. 4, p. e2020407, 2020.

MARTINOTTO, P.; Ramon, M. E. G.; Fortes, R. V.; Osbel, R. S. D. Cremonese, C.; Zanotti, J.; et al. Hábitos alimentares de trabalhadores de um centro universitário: mudanças durante a pandemia de covid-19. Congresso de pesquisa e extensão da FSG [Internet]. outubro de 2020;8(8). Disponível em: <https://ojs.fsg.edu.br/index.php/pesquisaextensao/article/view/4616>

MELO, Bernardo Dolabella et al. Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia COVID-19: recomendações para gestores. 2020.

MOZZATO, Anelise Rebelato; SGARBOSSA, Maira; MOZZATO, Fernanda Rebelato. O que aconteceu com os que ensinam? O impacto da COVID-19 sobre a rotina e a saúde dos professores universitários. **Revista Sustinere**, v. 9, p. 487-508, 2021.

MONTEIRO CA, Cannon G, Levy RB, et al. Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. *Public Health Nutr.* 2020; 22(5): 936-941.

MULHERES E OS SISTEMAS ALIMENTARES. Disponível em: <<https://www.ibirapitanga.org.br/historias/sistemas-alimentares-a-partir-das-mulheres/>>. Acesso em: 23 jun. 2024.

MUSSOI, T.D. Avaliação Nutricional na Prática Clínica: da gestação ao envelhecimento. 1. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2019.

OMS. Organização Mundial de Saúde. Relatório Mundial de Violência e Saúde. Genebra: OMS, 2002.

RODRIGUES DE ANDRADE, Edyellen Blenda; FERREIRA GOMES, Andrea. FRUTOTERAPIA - FRUTAS QUE AUXILIAM NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS - UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA . RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar - ISSN 2675-6218, [S. l.], v. 4, n. 1, p. e413622, 2023. DOI: 10.47820/recima21.v4i1.3622. Disponível em: <https://recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/3622>. Acesso em: 3 jul. 2024.

SOUSA,A.J.L.;NUNES,A.M.;SILVA, J.S. SOUSA,O.M. Avaliação do estado nutricional de



## XII Mostra de Trabalhos do Curso de Nutrição do Univag (ISSN 2594-6757)

docentes de instituição de ensino superior em Teresina-PI. *Inerd*. v.12, n.1, p.68-78, mar. 2019.

UNIMONTES Científica, Montes Claros (MG), Brasil, v. 25, n. 1, p. 1-15, jan/jun. 2023 1

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Gender and Health Workforce Statistics*. 2020. Disponível em: <https://www.who.int>. Acesso em: 13 jun. 2024.

ZHAO, Cai-Ning et al. Fruits for prevention and treatment of cardiovascular diseases. *Nutrients*, v. 9, n. 6, p. 598, 2017.