

# CUIDADO É FUNDAMENTAL

Escola de Enfermagem Alfredo Pinto – UNIRIO

PESQUISA

DOI: 10.9789/2175-5361.rpcfo.v15.11750

## ESTRESSE OCUPACIONAL EM NUTRICIONISTAS ATUANTES NA ÁREA DE ALIMENTAÇÃO COLETIVA

*Occupational Stress in Nutritionists working in the área of colletctive food**Estrés laboral em nutricionistas que trabajan em el área de alimentación colectiva*Roberta Soares Casaes<sup>1</sup> Barbara Rodrigues Pereira<sup>2</sup> Paulo Sergio Marcellini<sup>3</sup> Danielle de Araujo Pires<sup>3</sup> Guilherme Voelcker Ade<sup>3</sup> Yoko Ametista Carvalho Suede Matos<sup>3</sup> 

### RESUMO

**Objetivo:** identificar o nível de estresse ocupacional de nutricionistas atuantes na alimentação coletiva. **Método:** estudo transversal e quantitativo realizado com nutricionistas da área de alimentação coletiva, de ambos os sexos. Os dados foram obtidos por meio da aplicação de questionário online, auto preenchido pelo voluntário. **Resultados:** verificou-se nível moderado e alto de estresse nos nutricionistas estudados. Esses resultados são preocupantes, sendo necessário ações aliadas a programas de prevenção. Os principais estressores são: deficiência nos treinamentos e pouca perspectiva de crescimento na carreira. A variável estresse apresentou associação estatística com as variáveis filhos ( $p=0,0152$ ) e renda mensal ( $p=0,0387$ ). **Conclusão:** torna-se fundamental consolidar ações de intervenções visando prevenir e minimizar tal resultado, por meio de ações de orientação no processo de formação ao ingressar na organização bem como no desenvolvimento de habilidades de enfrentamento.

**DESCRITORES:** Ambiente de trabalho; Saúde do trabalhador; Exposição ocupacional; Riscos ocupacionais; Promoção da saúde.

<sup>1</sup> Instituto de Alimentação e Nutrição do Centro Multidisciplinar de Macaé da Universidade Federal do Rio de Janeiro, Macaé, Rio de Janeiro, Brasil

<sup>2</sup> Universidade Federal do Rio de Janeiro, Macaé, Rio de Janeiro, Brasil

<sup>3</sup> Universidade Federal do estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil

Recebido em: 02/03/2022; Aceito em: 23/08/2022; Publicado em: 10/03/2023

**Autor correspondente:** Roberta Soares Casaes, E-mail: betacasaes@gmail.com

**Como citar este artigo:** Casaes RS, Pereira BR, Marcellini PS, Pires DA, Ade GV, Matos YACS. Estresse ocupacional em nutricionistas atuantes na área de alimentação coletiva. *R Pesq Cuid Fundam* [Internet]. 2023 [acesso ano mês dia];15:e11750. Disponível em: <https://doi.org/10.9789/2175-5361.rpcfo.v15.11750>



## ABSTRACT

**Objective:** to identify the level of occupational stress of nutritionists working in collective feeding. **Method:** cross-sectional and quantitative study carried out with nutritionists in the area of collective feeding, of both sex. Data were obtained through the application of an online questionnaire, self-completed by the volunteer. **Results:** moderate and high levels of stress were found in the nutritionists studied. These results are worrying, requiring actions combined with prevention programs. The main stressors are: deficiency in training and little prospect of career growth. The stress variable showed a statistical association with the child variables ( $p=0.0152$ ) and monthly income ( $p=0.0387$ ). **Conclusion:** it becomes essential to consolidate intervention actions aimed at preventing and minimizing this result, through guidance actions in the training process when joining the organization as well as in the development of coping skills.

**DESCRIPTORS:** Working environment; Occupational health; Occupational exposure; Occupational risks; Health promotion.

## RESUMEN

**Objetivo:** identificar el nivel de estrés laboral de nutricionistas que trabajan en alimentación colectiva. **Método:** estudio transversal y cuantitativo realizado con nutricionistas del área de alimentación colectiva, de ambos sexos. Los datos se obtuvieron mediante la aplicación de un cuestionario en línea, autocompletado por el voluntario. **Resultados:** se encontraron niveles moderados y altos de estrés en los nutricionistas estudiados. Estos resultados son preocupantes, requiriendo acciones combinadas con programas de prevención. Los principales factores de estrés son: deficiencia en la formación y pocas perspectivas de crecimiento profesional. La variable estrés mostro asociación estadística con las variables hijo ( $p=0,0152$ ) e ingreso mensual ( $p=0,0387$ ). **Conclusión:** se hace imprescindible consolidar acciones de intervención encaminadas a prevenir y minimizar este resultado, a través de acciones de orientación en el proceso de formación al ingreso a la organización así como en el desarrollo de habilidades de afrontamiento.

**DESCRIPTORES:** Ambiente de trabajo; Salud laboral; Exposición profesional; Riesgos laborales; Promoción de la salud.

## INTRODUÇÃO

A atividade profissional sofre influência de vários fatores, como físicos, psíquicos, familiares, sociais, os quais podem acarretar consequências. As tecnologias, o ritmo de trabalho, a pressão por resultados, as relações entre a equipe, a afetividade ou a falta dela e a estrutura de trabalho são alguns dos aspectos que atingem diretamente as pessoas no campo laboral.<sup>1</sup>

O movimento de cuidado da saúde do trabalhador é inerente ao crescente adoecimento desta parcela da população, no qual estão inseridos aqueles que cuidam da saúde dos indivíduos, como os nutricionistas. Estes trabalhadores que se empenham em direcionar seu olhar para o cuidado do outro, por vezes, se esquecem de atentar para sua própria saúde, como também para as condições do seu ambiente de trabalho.<sup>2-3</sup>

Uma das áreas de atuação do nutricionista é a alimentação coletiva (AC), concentrando cerca de 30,8% dos nutricionistas em exercício no país.<sup>4</sup> O crescimento e a consolidação da AC se deram principalmente pelo processo de globalização que gerou modificações no estilo de vida, nos hábitos alimentares e no tempo disponível para realização das refeições, fazendo com que os indivíduos fossem incentivados, cada vez mais, a consumir alimentos fora do seu domicílio.<sup>5-6</sup>

Os nutricionistas atuantes nesta área, além de exercerem seu papel técnico, também lhe são exigidas habilidades administrativas e gerenciais e perante a cobrança constante de resultados, o papel do nutricionista vai além das questões administrativas, sendo intercalado pela emoção e a capacidade de promover a saúde das pessoas. Em decorrência dessa amplitude de funções atribuídas ao nutricionista-gestor a carga de responsabilidade é

muito alta, podendo contribuir para um maior risco de exposição deste grupo ao estresse ocupacional, com possíveis implicações sobre a qualidade de vida no trabalho.<sup>7-8</sup>

Nos últimos anos, no campo laboral, a atenção dos pesquisadores tem se voltado ao tema do estresse no ambiente de trabalho e na saúde do trabalhador. O estresse desenvolve-se como fator ou cofator para diversos problemas de saúde, como doenças cardiovasculares, câncer, diabetes, infecções bacterianas e virais e depressão, associando-se ao aumento dos custos de ajuda médica e ao alto índice de absenteísmo ao trabalho. Dessa forma, acarreta danos físicos, psíquicos, sociais e culturais que se refletem diretamente na vida dos trabalhadores, causando um impacto no seu dia a dia e em sua qualidade de vida.<sup>9</sup>

O objetivo do presente estudo foi avaliar o nível de estresse ocupacional de nutricionistas atuantes na área de alimentação coletiva no território brasileiro.

## MÉTODO

Trata-se de um estudo do tipo transversal e quantitativo realizado no formato online. A população do estudo foi composta por nutricionistas atuantes na área de AC, dentro do território brasileiro.

Foram estabelecidos como critérios de inclusão: ser nutricionista atuando na área de alimentação coletiva, de ambos os sexos e devidamente registrado no Conselho de sua região. Como critérios de exclusão, os profissionais nutricionistas atuantes em outras áreas e gestantes.

A coleta de dados ocorreu no período de janeiro a abril de 2021, por meio da aplicação de questionário desenvolvido pela

ferramenta “Formulários Google” e auto preenchido pelo voluntário. O recrutamento foi realizado pelo compartilhamento do link do questionário feito na plataforma *Google forms* e o mesmo foi enviado via *e-mail*, pelas redes sociais “*WhatsApp*”, “*facebook*” e “*Instagram*”, em grupos e canais específicos de profissionais nutricionistas e às entidades de classe para compartilhamento e divulgação em seus canais de comunicação e divulgação.

Para a avaliação do estresse ocupacional foi utilizada a versão reduzida da Escala de Estresse no Trabalho (EET)<sup>10</sup>, composta de 13 questões referentes a situações relacionadas ao ambiente de trabalho. Cada participante marcou a opção que melhor correspondeu a sua resposta, considerando uma escala de *likert* de cinco pontos: 1 (discordo totalmente), 2 (discordo), 3 (concordo em parte), 4 (concordo) e 5 (concordo totalmente).

Para identificar os níveis de estresse resultantes da resposta de cada indivíduo, foi realizada a categorização dos dados que leva em conta o cálculo da soma das respostas dos indivíduos em relação à escala *Likert* de cinco pontos, utilizada no instrumento. Ressalta-se que neste estudo, utilizou-se a metodologia para padronização dos escores,<sup>1</sup> conforme fórmula a seguir.

$$EP = \left[ \frac{\sum PV - Pmin}{PMax - Pmin} \right] \times 100$$

Onde:

EP = Escore Padrão

$\sum PV$  = Somatório dos pontos válidos

Pmin: Pontuação mínima da soma das respostas

Pmax: Pontuação máxima da soma das respostas

Após a padronização dos escores,<sup>1</sup> os resultados foram classificados em três categorias distintas que representam o nível de estresse nos nutricionistas avaliados: baixo (0 a 33,33%), moderado (33,34% a 66,66%) e alto (66,67% a 100%).

Os dados foram tabulados no programa Excel® versão 2016. Os mesmos foram apresentados por estatística descritiva por meio de percentuais, média e desvio padrão. Os dados foram analisados pelo *software* Epi Info 2002 (CDC, 2002). Foi utilizado o teste do qui quadrado e  $p < 0,05$  para significância estatística.

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Rio de Janeiro – Campus Macaé, número do parecer: 4.498.208, CAAE: 9723920.8.0000.5699, obedecendo assim às recomendações éticas da Resolução 466/2012.

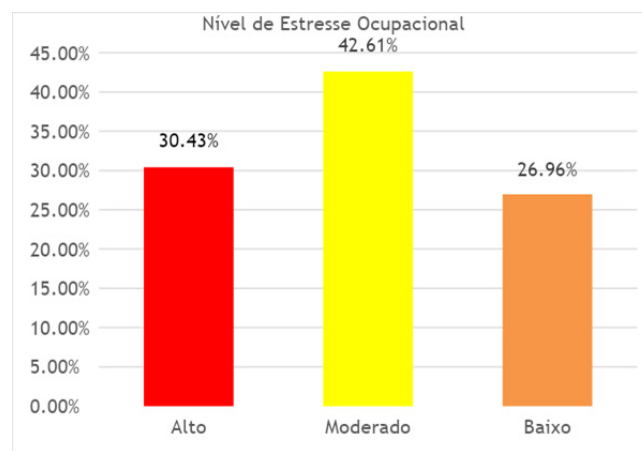
## RESULTADOS

Participaram da pesquisa 118 nutricionistas, sendo três excluídos do estudo, por não atenderem aos critérios de inclusão. A amostra final contou com 115 nutricionistas que trabalhavam na área de AC, dentre estas 112 (97,39%) eram do sexo feminino, 52 encontravam-se na faixa etária de 31 a 40 anos (45,22%), 69 (60%) eram da raça branca, 57 (49,56%) declaravam-se casados, 61 (53,04%) informaram não ter filhos, 53 (46,09%) informaram rendimento mensal na faixa de um a três salários mínimos, 92

(80%) trabalhavam no regime CLT e 66 (57,39%) pertenciam à região Sudeste.

Ao avaliar o nível de estresse ocupacional na população estudada pela análise da avaliação da EET, foi observado que 49 nutricionistas foram classificados com nível de estresse moderado (com escore padrão (EP) de 42,61%), 35 com nível de estresse alto (EP de 30,43%) e 31 com nível de estresse baixo (EP de 26,96%), conforme figura 1.

**Figura 1** – Nível de estresse ocupacional do grupo participante da pesquisa. Rio de Janeiro, RJ, Brasil, 2021



Fonte: Elaborado pelos autores, Dezembro, 2021.

A tabela 1 mostra o percentual referente ao nível de estresse ocupacional individual obtido para cada nutricionista participante do estudo.

Sobre os fatores estressores, segundo pontuação das questões do instrumento EET, de acordo com os resultados apresentados no quadro 1, a pergunta de menor pontuação (286 pontos) foi a 3: “Tenho me sentido incomodado com a falta de confiança do meu superior sobre o meu trabalho”, o que leva a constatar que a maioria dos nutricionistas possuem uma relação de confiança com seu superior imediato, demonstrando autonomia e acolhimento por parte dos seus superiores, não sendo um fator estressor no ambiente laboral. As perguntas com maior pontuação foram a 6 (412 pontos): “Tenho me sentido incomodado com a deficiência nos treinamentos para a capacitação profissional.” e a 9 (405 pontos): “As poucas perspectivas de crescimento na carreira têm me deixado angustiado”, estas sim sendo consideradas variáveis estressoras.

Ao realizar a associação estatística da variável nível de estresse ocupacional com as variáveis sexo, estado civil, renda mensal, filhos, cargo, IMC e horas trabalhadas, observou-se que as variáveis sexo, estado civil, cargo, IMC e horas trabalhadas não apresentaram associação estatisticamente significativa ( $p < 0,05$ ) ao nível de estresse ocupacional, destacando-se a associação estatisticamente entre renda mensal ( $p = 0,0387$ ) e filhos ( $p = 0,0152$ ), conforme Tabela 2.

Em contrapartida, apesar da variável filhos ter apresentado associação estatisticamente significativa com a variável estresse,

**Tabela 1** – Nível de estresse ocupacional individual dos nutricionistas avaliados. Rio de Janeiro, RJ, Brasil, 2021

Fonte: Elaborado pelos autores, Dezembro, 2021.

PONTUAÇÃO		PONTUAÇÃO		PONTUAÇÃO		PONTUAÇÃO		PONTUAÇÃO	
VOLUNTÁRIO	NÍVEL DO ESTRESSE (%)	VOLUNTÁRIO	NÍVEL DO ESTRESSE (%)	VOLUNTÁRIO	NÍVEL DO ESTRESSE (%)	VOLUNTÁRIO	NÍVEL DO ESTRESSE (%)	VOLUNTÁRIO	NÍVEL DO ESTRESSE (%)
1	69,23	24	65,38	47	40,38	70	55,77	93	67,31
2	94,23	25	40,38	48	40,38	71	28,85	94	7,69
3	38,46	26	59,62	49	36,54	72	78,85	95	17,31
4	80,77	27	59,62	50	32,69	73	32,69	96	71,15
5	36,54	28	28,85	51	61,54	74	67,31	97	90,38
6	55,77	29	90,38	52	32,69	75	38,46	98	73,08
7	63,46	30	38,46	53	7,69	76	61,54	99	61,54
8	76,92	31	65,38	54	78,85	77	84,62	100	44,23
9	78,85	32	17,31	55	67,31	78	23,08	101	5,77
10	71,15	33	71,15	56	71,15	79	3,86	102	25
11	46,15	34	55,77	57	73,08	80	53,85	103	15,38
12	19,23	35	51,92	58	11,54	81	28,85	104	19,23
13	90,38	36	92,31	59	15,38	82	71,15	105	51,92
14	13,46	37	32,69	60	25	83	59,62	106	61,54
15	55,77	38	57,69	61	51,92	84	28,85	107	57,69
16	26,92	39	53,85	62	90,38	85	42,31	108	26,92
17	28,85	40	59,62	63	67,31	86	96,15	109	28,85
18	67,31	41	100	64	61,54	87	75	110	38,46
19	46,15	42	73,08	65	50	88	88,46	111	44,23
20	36,54	43	78,85	66	78,85	89	88,46	112	65,38
21	42,31	44	69,23	67	61,54	90	3,85	113	36,54
22	28,85	45	50	68	59,62	91	50	114	28,85
23	51,92	46	63,46	69	21,15	92	9,62	115	82,69

**Legenda:** Verde: nível de estresse baixo. Amarelo: nível de estresse moderado. Vermelho: nível de estresse alto.

**Quadro 1** – Escore de pontuação obtido nas perguntas da EET dos nutricionistas estudados. Rio de Janeiro, RJ, Brasil, 2021

PERGUNTAS	ΣEP alcançado
1. A forma como as tarefas são distribuídas em minha área tem me deixado nervoso.	370
2. A falta de autonomia na execução do meu trabalho tem sido desgastante.	349
3. Tenho me sentido incomodado com a falta de confiança do meu superior sobre o meu trabalho.	<b>286</b>
4. Sinto-me irritado com a deficiência na divulgação de informações sobre decisões organizacionais.	376
5. Sinto-me incomodado por ter que realizar tarefas que estão além da minha capacidade.	375
6. Tenho me sentido incomodado com a deficiência nos treinamentos para a capacitação profissional.	<b>412</b>
7. Fico de mal humor por me sentir isolado na organização.	312
8. Fico irritado por ser pouco valorizado por meus superiores.	385
9. As poucas perspectivas de crescimento na carreira têm me deixado angustiado.	<b>405</b>
10. Tenho me sentido incomodado por trabalhar em tarefas abaixo do meu nível de habilidade.	338
11. A competição no meu ambiente de trabalho tem me deixado de mau humor.	291
12. A falta de compreensão sobre quais as minhas responsabilidades neste trabalho tem me causado irritação.	311
13. O tempo é insuficiente para realizar o meu volume de trabalho deixando-me nervoso.	365

Fonte: Elaborado pelos autores, Dezembro, 2021.

Legenda: Verde: Pergunta de menor pontuação; Vermelho: Pergunta de maior pontuação;

Amarelo: Pergunta de segunda maior pontuação

**Tabela 2** – Associação da variável nível de estresse com as variáveis estado civil, renda mensal, filhos, cargo, IMC e horas trabalhadas. Rio de Janeiro, RJ, Brasil, 2021

Variáveis	Nível de Estresse			P*
	BAIXO n (%)	MÉDIO n (%)	ALTO n (%)	
<b>Sexo</b>				0,4266
Feminino	37 (32,17)	40 (34,78)	35 (30,43)	
Masculino	1 (0,87)	2 (1,74)	0	
<b>Estado Civil</b>				0,0912
Solteiro	12 (10,43)	19 (16,52)	18 (15,65)	
Casado	23 (20)	19 (16,52)	15 (13,04)	
Divorciado	3 (2,61)	4 (3,48)	0	
Viúvo	0	0	2 (1,74)	
<b>Renda Mensal</b>				<u>0,0387</u>
Até 3 salários mínimos	10 (8,70)	23 (20)	21 (18,26)	
> 3 salários mínimos	26 (22,61)	17 (14,78)	13 (11,30)	
Prefiro não responder	2 (1,74)	2 (1,74)	1 (0,87)	
<b>Filhos</b>				<u>0,0152</u>
Sim	25 (21,74)	17 (14,78)	12 (10,43)	
Não	13 (11,30)	25 (21,74)	23 (20)	
<b>Cargo</b>				0,2004
Gerencial	21 (18,26)	16 (13,91)	13 (11,30)	
Não Gerencial	17 (14,78)	26 (22,61)	22 (19,13)	
<b>IMC</b>				0,5317
Eutrofia	18 (15,65)	20 (17,39)	12 (10,43)	
Sobrepeso	12 (10,43)	10 (8,70)	11 (9,57)	
Obesidade 1	6 (5,22)	7 (6,09)	8 (6,96)	
Obesidade 2	2 (1,74)	3 (2,61)	3 (2,61)	
Obesidade 3	0	1 (0,87)	0	
Baixo Peso	0	1 (0,87)	1 (0,87)	

Tabela 2 – Cont.

Horas Trabalhadas	0,6258		
Até 8 horas	14 (12,17)	12 (10,43)	10 (8,70)
8-10 horas	16 (13,91)	21(18,26)	13 (11,30)
10-12 horas	5 (4,35)	6 (5,22)	10 (8,70)
Acima de 12 horas	3 (2,61)	3 (2,61)	2 (1,74)

Fonte: Elaborado pelos autores, Dezembro, 2021.

Teste do qui quadrado –  $p < 0,05$

o fato de não ter filhos resultou em um nível de estresse mais elevado (moderado/alto), conforme a Tabela 2.

## DISCUSSÃO

Observou-se, no presente estudo que a maioria (42,61%) dos nutricionistas pesquisados apresentaram nível moderado de estresse ocupacional, mostrando o risco aumentado para o desenvolvimento de doenças ocupacionais. O estresse ocupacional é decorrente da percepção do trabalhador de que o ambiente laboral é ameaçador à sua saúde física e/ou mental, por acreditar que esse ambiente possui demandas excessivas ou por ele próprio não possuir recursos suficientes para enfrentá-las.<sup>11</sup>

Esse achado difere do encontrado no estudo que avaliou o nível de estresse ocupacional em nutricionistas gestores, onde observou o nível de estresse como baixo (EP= 29,8%), podendo representar que, apesar da área de gestão ser um dos fatores desencadeadores para o surgimento de estresse, os pesquisados demonstraram, em parte, uma adaptação à sobrecarga e peculiaridades inerentes à função.<sup>12</sup>

O estresse é ocasionado como uma resposta física e psicológica a tudo o que a pessoa sente, tal como cobranças e pressão excessiva, ocorrendo quando uma pessoa está sobrecarregada e pode desencadear síndromes correlacionadas ao estresse, como fadiga, depressão, síndrome do pânico, síndrome de *Burnout* e somatizações, trazendo consequências como gastos financeiros às instituições, com atendimentos médicos, afastamentos, absenteísmo/rotatividade, redução da eficácia dos operadores e acidentes de trabalho, sugerindo a importância de ações voltadas para a saúde do trabalhador.<sup>13</sup> Inclusive, a síndrome de *Burnout* (SB) também conhecida como Síndrome do Esgotamento profissional foi reconhecida como doença ocupacional, entrando na 11ª revisão da Classificação Internacional de Doenças (CID-11).<sup>14</sup>

A propensão dos profissionais de saúde à SB é bem documentada, principalmente os que trabalham em ambientes complexos e intensos, sendo muito comum de acometer profissionais ligados à cargos gerenciais. Normalmente ela é ocasionada pelo desgaste físico e emocional, gerando um cansaço excessivo e estresse prolongado no ambiente de trabalho.<sup>11,15</sup>

Quanto aos fatores estressores, os resultados encontrados na pesquisa corroboram com os encontrados no estudo que avaliou o nível de estresse em nutricionistas gestores de unidades de AC, tendo identificado as mesmas perguntas com maior e menor pontuação.<sup>12</sup>

Quanto maior for a média de um estressor, mais ele interfere no aumento do nível de estresse do indivíduo. A falta de treinamentos e consequente desvalorização no ambiente de trabalho, aliados a falta de perspectivas de crescimento na carreira acabam sendo fatores geradores de estresse nos profissionais, sendo pontos importantíssimos que merecem mais atenção por parte dos superiores, com o objetivo primordial de melhorar a relação entre a organização e o colaborador. Ressalta-se que devem ser implantadas condutas que se iniciem no processo de formação ao ingressar na empresa, com foco na autoeficácia e no desenvolvimento de habilidades de enfrentamento, podendo incluir programas de prevenção abordando as causas e consequências da insatisfação com o ambiente de trabalho.<sup>1</sup>

Estudo realizado sobre qualidade de vida no trabalho e nível de estresse dos profissionais da atenção primária, observou que os profissionais que não estão satisfeitos com o trabalho tiveram escore de estresse percebido 94,0% maior do que aqueles que estão satisfeitos. Os profissionais satisfeitos com o trabalho apresentaram menores níveis de estresse, representando um fator de proteção relevante no contexto laboral. Além disso, relataram que os níveis de estresse elevados aumentaram a chance de os profissionais desenvolverem a SB.<sup>16</sup>

Observou-se, neste estudo, que os nutricionistas sem filhos apresentaram um nível de estresse mais elevado (moderado/alto), fato que pode levar a constatar que esses profissionais estão mais propícios a se dedicarem, por um período de tempo maior ao emprego. O resultado para o nível de estresse elevado também pode ser devido a esses profissionais não se sentirem realizados plenamente, em todos os aspectos da sua vida, os levando a uma fuga emocional.

Outro ponto importante a considerar e que pode ter sido um desencadeador do estresse aumentado é o fato da pesquisa ter sido realizada durante o período de pandemia pela COVID-19 onde a população estava em isolamento social, trabalhando no sistema *home-office* e possivelmente, muitos estavam sem um vínculo familiar direto, ficando mais tempo sozinhos e isolados, passando também por um isolamento afetivo, além dos medos e outros agravos à saúde mental ocasionados pela COVID-19. Também vale pontuar que para os nutricionistas que tinham filhos, neste período intenso da pandemia, houve a suspensão das aulas presenciais, ficando as crianças em casa em tempo integral.<sup>8</sup>

Estudo realizado com profissionais da área de saúde no estado da Bahia ressaltou que a alta sobrecarga doméstica foi associada com a autoavaliação negativa do estado de, pois o acúmulo de atividades realizadas pela mulher pode estar interferindo no seu

domínio profissional, fazendo com que ela perceba menos aspectos positivos e atitudes organizacionais do trabalho em saúde, contribuindo para uma menor QVT no domínio profissional.<sup>16</sup>

Em relação à renda mensal e associação ao nível de estresse, é importante observar que uma baixa renda salarial é um fator desencadeante de estresse, ainda mais se tratando de profissionais com nível superior. Na amostra do presente estudo, 62,7% (n=74) possuíam especialização/MBA, 15,2% (n=18) pós-graduação *stricto sensu*.

Estudos mostraram que a baixa remuneração é a principal causa de insatisfação profissional, ainda mais relacionado a profissionais com formação de nível superior, o que se constatou no presente estudo, onde 77,9% (n=92) da amostra tinham também pós-graduação. Também vale destacar que a relação entre satisfação no trabalho e renda muitas vezes pode estar relacionada não só ao salário em si, mas também ao cargo ocupado pelo profissional.<sup>17-18</sup>

Em pesquisa realizada com professores, os baixos salários e a desvalorização profissional foram considerados como fonte de estresse, gerando instabilidade financeira e produzindo adocimento aos profissionais.<sup>9</sup> Pela análise dos dados do presente estudo, a maioria dos profissionais que recebiam até três salários-mínimos tiveram nível de estresse moderado/alto.

Importante considerar também que a renda familiar foi muito impactada no decorrer da pandemia de COVID-19, com variação nos gastos de 10,38% de janeiro de 2021 a janeiro de 2022.<sup>19</sup>

Vale ressaltar, que apesar de não ter ocorrido associação significativa entre as variáveis horas trabalhadas e nível de estresse, constatou-se que 68,70% dos nutricionistas pesquisados informaram exceder as 44 horas semanais. Esses dados corroboram com os encontrados no estudo onde se avaliou a satisfação dos nutricionistas que atuam na alimentação coletiva, onde observaram que 27,31% dos nutricionistas trabalhavam mais de 40 horas semanais.<sup>18</sup>

Destaca-se que o nutricionista dentro da unidade de alimentação acaba desempenhando funções administrativas que demandam tempo, em detrimento de outras atividades, o que pode acabar desencadeando um excedente de horas extras desempenhadas por esses profissionais. Dentre os nutricionistas estudados, 65 (56,52%) exerciam cargo gerencial, porém os níveis de estresse foram maiores nos atuantes na função não gerencial.<sup>20</sup>

Apesar de na literatura muito se estudar e observar associação entre a influência do estresse no ganho de peso, no presente estudo essa associação não foi detectada.<sup>21</sup> Nos últimos 20 anos estudos sobre a associação entre IMC e estresse tem sido mais frequentes, no entanto, ainda é um tema controverso, sendo necessário estudos específicos para obter essa relação.<sup>22</sup>

A satisfação de necessidades básicas, o apoio social, a comunicação, a distribuição clara de tarefas, os horários flexíveis de trabalho e a utilização de ajuda psicossocial e psicológica sem estigmatização, parecem ser medidas particularmente mais importantes na redução do estresse emocional, ao qual profissionais de saúde estão submetidos.<sup>23</sup> Portanto, diversos aspectos no ambiente de trabalho nas diferentes categorias profissionais são geradores

de problemas de saúde, que desencadeiam a desestruturação do profissional no cotidiano do trabalho, o qual, na maioria das vezes, não oferece suporte psicossocial ao trabalhador.<sup>9</sup>

## CONCLUSÃO

Os resultados encontrados na presente pesquisa indicaram que os nutricionistas apresentaram nível moderado de estresse ocupacional. Esses resultados são preocupantes e instigam a reflexão acerca das possíveis consequências decorrentes do nível moderado e alto de estresse. Ao identificar os principais estressores que demonstraram desencadear o aumento no nível de estresse, foi possível definir os pontos que merecem atenção especial por parte dos superiores: deficiência nos treinamentos e pouca perspectiva de crescimento na carreira do profissional nutricionista. A variável renda e filhos tiveram associação estatística com o nível de estresse ocupacional.

Com esses resultados, sugere-se que sejam realizadas intervenções visando prevenir e minimizar tal resultado, por meio de ações de orientação no processo de formação ao ingressar na organização, com foco na auto eficácia e no desenvolvimento de habilidades de enfrentamento.

Também é essencial a elaboração de ações de promoção de saúde, a partir da identificação dos fatores de risco, abordando as causas e as consequências decorrentes do estresse ocupacional.

## REFERÊNCIAS

1. de Almeida DM, Ibdaiwi TKR, Lopes LFD, Costa VMF, Possamai LO. Estresse ocupacional na perspectiva dos bombeiros da cidade de Santa Maria/RS. ReCaPe. [Internet]. 2015 [acesso em 11 de março 2021];5(1). Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/ReCaPe/article/view/23322>.
2. Gomes MLP, da Silva JCB, Batista EC. Escutando quem cuida: quando o cuidado afeta a saúde do cuidador em saúde mental. Rev. Psicol. Saúde. [Internet]. 2017 [acesso em 21 de setembro 2021];10(1). Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2177-093X2018000100001](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-093X2018000100001).
3. Dantas AAG, de Oliveira NPD, Silva M de F dos S, Dantas D de S. Condições de saúde e estado nutricional de agentes comunitários de saúde no interior do nordeste brasileiro. Rev. Ciênc. Plural [Internet]. 2020 [acesso em 24 de fevereiro 2022];6(1). Disponível em: <https://periodicos.ufrn.br/rcp/article/view/17157>.
4. Conselho Federal De Nutricionistas (Brasil). Perfil das (os) nutricionistas no Brasil. Dados do terceiro trimestre de 2021. [Internet]. 2021 [acesso em 10 de novembro 2021]. Disponível em: <http://pesquisa.cfn.org.br/>
5. Chamberlem SR, Kinasz TR, Campos MPFF. Resíduos orgânicos em unidades de alimentação e nutrição. Alimentos e Nutrição Araraquara. [Internet]. 2012 [acesso em 02 de novembro 2021];23(2). Disponível em:

- <http://200.145.71.150/seer/index.php/alimentos/article/viewArticle/2039>.
6. Feitosa K da S, Luz L de S, de Oliveira ES, de Oliveira VA, Sampaio JPM, Teixeira SA. Caracterização dos atributos relacionados à satisfação com os serviços prestados por uma UAN Institucional: Modelo Kano. DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde. [Internet]. 2019 [acesso em 01 de novembro 2021];14. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/37662>.
  7. Dariva R, OH A. Atuação do nutricionista líder em unidade de alimentação e nutrição no segmento de refeições transportadas para penitenciárias em Curitiba – PR e região metropolitana. Administração de Empresas em Revista. [Internet]. 2013 [acesso em 14 de março 2021];1(8). Disponível em: <http://revista.unicuritiba.edu.br/index.php/admrevista/article/view/707>.
  8. Casaes RS, Pereira BR, Marcellini PS, Pires D de A, Ade GV, Matos YACS. The use of scientific knowledge in the area of Nutrition for PODCAST information and communication technology (ICT). RSD. [Internet]. 2021 [cited 2022 feb 13];10(13):e597101321563. Available from: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/21563>.
  9. Silva DP, Silva MNRM. O. O trabalhador com estresse e intervenções para o cuidado em saúde. Trab. educ. saúde. [Internet]. 2015 [acesso em 22 de setembro 2021];13(1). Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tes/a/QRrvZhMPtdz4bMGrJHSZbxt/?lang=pt&format=html&stop=next>.
  10. Paschoal T, Tamayo A. Validação da escala de estresse no trabalho. Estud. psicol. [Internet]. 2004 [acesso em 20 de outubro 2020];9(1). Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-294X2004000100006>.
  11. Perniciotti P, Júnior CVS, Guarita RV, Morales RJ, Romano BW. Síndrome de Burnout nos profissionais de saúde: atualização sobre definições, fatores de risco e estratégias de prevenção. Revista da SBPH [Internet]. 2020 [acesso em 12 de novembro 2021];23. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-08582020000100005](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-08582020000100005).
  12. Araújo LRG. Avaliação da qualidade de vida no trabalho e nível de estresse dos nutricionistas gestores de unidades de alimentação coletiva [Graduação em Nutrição]. Campo Grande (Brasil): Universidade Federal de Campina Grande; 2018. [acesso em 10 de agosto 2020]. Disponível em: <http://dspace.sti.ufcg.edu.br:8080/jspui/handle/riufcg/7079>.
  13. Schirrmeister R, Limongi-França AC. A qualidade de vida no trabalho: relações com o comprometimento organizacional nas equipes multicontratuais. Rev. Psicol., Organ. Trab. [internet]. 2012 [acesso em 21 abr 2021];12(3). Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1984-66572012000300004](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572012000300004).
  14. Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS). Versão final da nova Classificação Internacional de Doenças da OMS (CID-11). [Internet]. 2022 [acesso em 26 de fevereiro 2022]. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/11-2-2022-versao-final-da-nova-classificacao-internacional-doencas-da-oms-cid-11-e>.
  15. Silveira ALPD, Colleta TCD, Ono HRB, Woitas LR, Soares SH, Andrade VLA, Araújo LD. Síndrome de Burnout: consequências e implicações de uma realidade cada vez mais prevalente na vida dos profissionais de saúde. Rev. Bras. Med. Trab. [Internet]. 2016 [acesso em 12 de março 2021];14(3). Disponível em: <https://cdn.publisher.gn1.link/rbmt.org.br/pdf/v14n3a13.pdf>.
  16. Lima GKMD, Gomes LMX, Barbosa T LDA. Quality of Working Life and stress level of professionals in Primary Health Care. Saúde em Debate. [Internet]. 2020 [cited 2021 jun 21];44(126). Available from: <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/M76C5zvrQZ8xxshvZ3f6rmp/abstract/?format=html&lang=en>.
  17. De Souza JCN, Fagundes AA., Da Silva DG, Barbosa KBF. Formação, satisfação e perspectivas profissionais de egressos nutricionistas de uma universidade federal do nordeste brasileiro. DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde. [Internet]. 2018 [acesso em 30 de novembro 2021];13(1). Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/28602>.
  18. Costa RL, Stangarlin-Fiori L, Bertin RL, Medeiros CO. Satisfaction of nutritionists who work in food service. Rev. Nutr. [Internet]. 2019 [cited 2021 nov 2021];32. Available from: <https://doi.org/10.1590/1678-9865201932e180168>.
  19. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística [homepage na internet]. Inflação [acesso em 26 fev 2022]. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/explica/inflacao.php>.
  20. Rocha GG, Miyagi AMC, Guimarães LIG, Cardoso VDL, Matias ACG, Spinelli MGN, Abreu ES. Caracterização de Nutricionistas de unidades de alimentação e nutrição terceirizadas: dados demográficos, perfil de atuação e percepção de bem estar. Rev. Simbio-Logias [Internet]. 2017 [acesso em 15 de maio 2021];9(12). Disponível em: [https://www1.ibb.unesp.br/Home/Departamentos/Educacao/Simbio-Logias/revistas/caracterizacao\\_de\\_nutricionistas\\_de\\_unidade.pdf](https://www1.ibb.unesp.br/Home/Departamentos/Educacao/Simbio-Logias/revistas/caracterizacao_de_nutricionistas_de_unidade.pdf).
  21. Do Nascimento IB, Fleig R, Silva JC. Relação entre obesidade e estresse no ambiente ocupacional: fundamentos sobre causas e consequências. Revista Brasileira de Qualidade de Vida. [Internet]. 2016 [acesso em 22 nov 2021];8(40). Disponível em: <https://doi.org/10.3895/rbqv.v8n4.5127>.
  22. Urbanetto JD, Rocha OS, Dutra RC, Maciel, MC, bandeira AG, Magnago TS. Estresse e sobrepeso/obesidade em estudantes de enfermagem. Revista Latino-Americana de Enfermagem. [Internet]. 2019 [acesso



em 21 nov 2021];27:e3177. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.2966.3177>.

23. Petzold MB, Plag J, Ströhle A. Dealing with psychological distress by healthcare professionals during the COVID-19 pandemic. *Nervenarzt*. [Internet]. 2020 [cited 2021 nov 21];91(5). Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32221635/>.