

UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO
CURSO DE PEDAGOGIA

JÉSSICA ARAÚJO CONTE

**SAÚDE ALIMENTAR E QUALIDADE DE VIDA DOCENTE:
UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

Goiânia
2025



UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO

TERMO DE CIÊNCIA E DE AUTORIZAÇÃO PARA DISPONIBILIZAR VERSÕES ELETRÔNICAS DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO DE GRADUAÇÃO NO REPOSITÓRIO INSTITUCIONAL DA UFG

Na qualidade de titular dos direitos de autor, autorizo a Universidade Federal de Goiás (UFG) a disponibilizar, gratuitamente, por meio do Repositório Institucional (RI/UFG), regulamentado pela Resolução CEPEC no 1240/2014, sem ressarcimento dos direitos autorais, de acordo com a Lei no 9.610/98, o documento conforme permissões assinaladas abaixo, para fins de leitura, impressão e/ou download, a título de divulgação da produção científica brasileira, a partir desta data.

O conteúdo dos Trabalhos de Conclusão dos Cursos de Graduação disponibilizado no RI/UFG é de responsabilidade exclusiva dos autores. Ao encaminhar(em) o produto final, o(s) autor(a)(es)(as) e o(a) orientador(a) firmam o compromisso de que o trabalho não contém nenhuma violação de quaisquer direitos autorais ou outro direito de terceiros.

1. Identificação do Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação (TCCG)

Nome(s) completo(s) do(a)(s) autor(a)(es)(as): Jéssica Araújo Conte

Título do trabalho: Saúde alimentar e qualidade de vida docente: uma revisão bibliográfica

2. Informações de acesso ao documento (este campo deve ser preenchido pelo orientador) Concorda com a liberação total do documento [x] SIM [] NÃO¹

[1] Neste caso o documento será embargado por até um ano a partir da data de defesa. Após esse período, a possível disponibilização ocorrerá apenas mediante: a) consulta ao(à)(s) autor(a)(es)(as) e ao(à) orientador(a); b) novo Termo de Ciência e de Autorização (TECA) assinado e inserido no arquivo do TCCG. O documento não será disponibilizado durante o período de embargo.

Casos de embargo:

- Solicitação de registro de patente;
- Submissão de artigo em revista científica;
- Publicação como capítulo de livro.

Obs.: Este termo deve ser assinado no SEI pelo orientador e pelo autor.



Documento assinado eletronicamente por **Ricardo Antonio Goncalves Teixeira, Professor do Magistério Superior**, em 06/07/2025, às 10:29, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por **Jéssica Araújo Conte, Discente**, em 07/07/2025, às 10:02, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site https://sei.ufg.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **5485348** e o código CRC **A9895B22**.

Referência: Processo nº 23070.034979/2025-58

SEI nº 5485348

JÉSSICA ARAÚJO CONTE

**SAÚDE ALIMENTAR E QUALIDADE DE VIDA DOCENTE:
UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Faculdade de Educação, da Universidade Federal de Goiás, como exigência para graduação no curso de Pedagogia.

Orientador: Prof. Dr. Ricardo Antônio Gonçalves Teixeira

Goiânia
2025

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor, através do Programa de Geração Automática do Sistema de Bibliotecas da UFG.

Conte, Jéssica Araújo

Saúde alimentar e qualidade de vida docente [manuscrito] : uma revisão bibliográfica / Jéssica Araújo Conte. - 2025.

LIX, 59 f.

Orientador: Profa. Dra. Ricardo Antônio Gonçalves Teixeira.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de Goiás, Faculdade de Educação (FE), Pedagogia, Goiânia, 2025.

1. Professores. 2. Saúde Mental. 3. Alimentação. 4. Qualidade de vida. 5. Políticas públicas. I. Teixeira, Ricardo Antônio Gonçalves, orient.
II. Título.

CDU 37



UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO

ATA DE DEFESA DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

Aos 04 dias do mês de julho do ano de 2025 iniciou-se a sessão pública de defesa do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) intitulado "Saúde alimentar e qualidade de vida docente: uma revisão bibliográfica", de autoria de Jéssica Araújo Conte, do curso de Pedagogia, da Faculdade de Educação da UFG. Os trabalhos foram instalados pelo Prof. Dr. Ricardo Antonio Gonçalves Teixeira - Orientador FE/UFG, com a participação do membro da Banca Examinadora, Profa. Dra. Vilma de Fátima Machado - CEPAE/UFG. Após a apresentação, a banca examinadora realizou a arguição da estudante. Posteriormente, de forma reservada, a Banca Examinadora atribuiu a nota final de 8,5, tendo sido o TCC considerado aprovado.

Proclamados os resultados, os trabalhos foram encerrados e, para constar, lavrou-se a presente ata que segue assinada pelos Membros da Banca Examinadora.



Documento assinado eletronicamente por **Ricardo Antonio Goncalves Teixeira, Professor do Magistério Superior**, em 06/07/2025, às 10:25, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por **Vilma De Fatima Machado, Professor do Magistério Superior**, em 07/07/2025, às 10:51, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site https://sei.ufg.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **5485347** e o código CRC **4602C130**.

DEDICATÓRIA

Dedico a mim mesma, e também a todos que, assim como eu, acreditaram que precisavam ser melhores em tudo para serem valorizados, amados e respeitados. Dedico àqueles que, ao reconhecerem sua própria falibilidade, aprenderam a viver com mais leveza.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus, ao Universo e a todas as forças invisíveis que, de alguma forma, me guiaram até aqui. Por todas as oportunidades que surgiram, pelos recomeços e pelas pausas que também me ensinaram, minha gratidão mais profunda.

Agradeço a mim mesma — por ter acreditado, por ter insistido, por ter seguido mesmo nos dias em que tudo parecia perder o sentido. Por reconhecer minha força, mesmo frágil; minha capacidade, mesmo em dúvida; e por não ter desistido, mesmo diante das tantas adversidades que surgiram ao longo do caminho.

À minha família, obrigada por tentarem entender, por apoiarem à sua maneira.

Ao meu orientador, professor Ricardo, sou imensamente grata. Quando achei que não haveria mais condições de concluir o curso, você me estendeu a mão. Sua parceria nesse último ano foi essencial — você esteve ao meu lado quando eu mais precisei.

À professora Vilma, que é e sempre será muito mais do que uma referência acadêmica: é uma referência de vida. Obrigada por ser essa figura orientadora-mãe-amiga, por acolher com afeto, por permanecer por perto. É maravilhoso saber que, além de tudo, construímos laços e afetos verdadeiros.

À família Machado-Suzigan por todo apoio e auxílio, sem vocês não teria sido possível!

À minha amiga de curso, Daíse, você foi luz. Não tenho palavras suficientes para expressar o quanto sua presença foi essencial para que eu estivesse escrevendo essas palavras hoje. Para você, todo o meu amor e minha gratidão eternos.

Aos meus amigos da vida — Nara, Thiago e Leo — obrigada por nunca soltarem a minha mão. Vocês trilharam meus caminhos comigo, me deram colo, atenção, carinho e apoio. Sou grata por termos nos escolhido.

Às professoras que deixaram marcas tão bonitas em mim: Sheila, Fabiane, Rosemara, Valdeniza, Sandra Valéria, Gina, Cristina Helou e Sônia — obrigada por cada palavra, por cada ensinamento, por cada inspiração.

A cada pessoa que, de alguma forma, contribuiu para que eu chegasse até aqui: meu muito obrigada. Este trabalho é resultado de uma caminhada coletiva, de mãos que se estenderam, de olhares que acolheram e de afetos que curaram.

“A neutralidade frente ao mundo, frente ao histórico, frente aos valores, reflete apenas o modo que se tem de revelar o compromisso. Este modo quase sempre resulta de um ‘compromisso’ contra os homens, contra sua humanização, por parte dos que se dizem neutros. Estão ‘comprometidos’ consigo mesmos, com seus interesses ou com os interesses dos grupos aos quais pertencem.”

Paulo Freire.

RESUMO

A saúde dos professores tem sido alvo de crescente atenção diante das condições precárias em que muitos exercem sua profissão. Este trabalho tem como objetivo investigar como os hábitos alimentares dos professores estão relacionados às suas condições de saúde mental e ao contexto profissional, considerando os impactos do contexto de trabalho sobre sua qualidade de vida. Trata-se de uma pesquisa de natureza qualitativa e exploratória, desenvolvida por meio de uma revisão bibliográfica baseada em teses e dissertações disponíveis na Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD). A busca resultou em 69 estudos, dos quais 8 foram selecionados após aplicação de critérios de inclusão e exclusão. A análise dos trabalhos revelou que os professores apresentam elevada prevalência de sobrepeso, sedentarismo, distúrbios do sono, alimentação emocional e sofrimento psíquico. Os principais fatores associados a esses agravos foram a sobrecarga de trabalho, os múltiplos vínculos empregatícios, os baixos salários, o estresse crônico e a ausência de tempo para o autocuidado. Verificou-se também que, embora muitos docentes reconheçam a importância de uma alimentação saudável, têm dificuldade em manter práticas alimentares adequadas diante das pressões do cotidiano. As mulheres, maioria na educação básica, aparecem como grupo mais vulnerável a esses agravos, especialmente durante a pandemia de COVID-19, quando houve acúmulo de responsabilidades profissionais e domésticas. Os estudos apontaram ainda a presença significativa de alimentação desregulada como estratégia de enfrentamento emocional frente ao estresse e à exaustão, demonstrando a interdependência entre saúde mental e comportamentos alimentares. A partir da concepção ampliada de saúde e do Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA), esta pesquisa propõe compreender os hábitos alimentares docentes não apenas como escolha individual, mas como resultado de determinantes sociais, emocionais, culturais e laborais. Os dados revelam que o adoecimento dos professores não pode ser explicado apenas em termos biomédicos, mas exige uma abordagem intersetorial que reconheça as condições de trabalho como determinantes diretos da saúde. Conclui-se que promover a saúde do professor implica garantir condições dignas de trabalho, acesso à alimentação adequada e suporte à saúde mental. Para isso, é necessário o envolvimento articulado dos setores de saúde, educação e assistência social. A valorização do magistério passa não apenas pela remuneração e formação, mas também pelo reconhecimento do docente como sujeito integral, com corpo, emoções e necessidades de cuidado. O presente estudo contribui para o debate sobre a saúde alimentar e mental dos professores, oferecendo subsídios para políticas públicas voltadas à promoção do bem-estar dessa categoria essencial para a construção de uma sociedade mais justa e saudável.

Palavras-chave: professores; saúde mental; alimentação; qualidade de vida; políticas públicas.

ABSTRACT

Teachers' health has received increasing attention due to the precarious conditions in which many carry out their profession. This study aims to investigate how teachers' eating habits are related to their mental health and professional context, considering the impact of work conditions on their quality of life. This is a qualitative and exploratory research developed through a literature review based on theses and dissertations available in the Brazilian Digital Library of Theses and Dissertations (BDTD). The search yielded 69 studies, from which 8 were selected after applying inclusion and exclusion criteria. The analysis revealed a high prevalence of overweight, physical inactivity, sleep disorders, emotional eating, and psychological distress among teachers. The main factors associated with these conditions were work overload, multiple employment contracts, low wages, chronic stress, and lack of time for self-care. It was also found that, although many teachers acknowledge the importance of healthy eating, they struggle to maintain adequate dietary practices under daily pressures. Women, who represent the majority in basic education, appeared as the most vulnerable group to these health issues, especially during the COVID-19 pandemic, when professional and domestic responsibilities accumulated. The studies also identified significant use of disordered eating as a coping mechanism for stress and exhaustion, highlighting the interdependence between mental health and eating behaviors. Based on the expanded concept of health and the Human Right to Adequate Food (HRAF), this research proposes to understand teachers' eating habits not merely as individual choices, but as outcomes of social, emotional, cultural, and labor determinants. The data show that teachers' health issues cannot be explained solely through biomedical terms, but require an intersectoral approach that recognizes working conditions as direct health determinants. It is concluded that promoting teachers' health involves ensuring decent working conditions, access to adequate food, and mental health support. This requires coordinated involvement from the health, education, and social assistance sectors. Valuing the teaching profession involves not only fair pay and training but also recognizing teachers as whole individuals — with bodies, emotions, and care needs. This study contributes to the debate on teachers' nutritional and mental health, offering insights to support public policies aimed at promoting the well-being of this essential professional group for building a fairer and healthier society.

Keywords: teachers; mental health; eating habits; quality of life; public policies.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	13
2	REFERENCIAL TEÓRICO	16
2.1	A SAÚDE PARA ALÉM DA DOENÇA: PERSPECTIVAS HISTÓRICAS E SOCIAIS.....	16
2.2	DOCÊNCIA E TRABALHO DECENTE: DESAFIOS E LIMITES.....	23
3	METODOLOGIA	28
4	RESULTADOS E DISCUSSÃO	30
4.1	RESULTADOS.....	30
4.2	DISCUSSÃO.....	45
5	CONCLUSÃO	52
	REFERÊNCIAS	54

1 INTRODUÇÃO

A saúde dos professores tem se tornado objeto de crescente atenção, especialmente diante do agravamento das condições de trabalho nas escolas brasileiras. O cenário educacional contemporâneo é marcado por múltiplas pressões: jornadas exaustivas, baixos salários, instabilidade contratual, exigências burocráticas e sobrecarga emocional, o que não apenas compromete o desempenho profissional dos professores, mas também coloca em risco sua saúde física e mental (Souza; Leite, 2011). Nos últimos anos, tem se ampliado a preocupação com os impactos do trabalho docente sobre a qualidade de vida desses profissionais, revelando quadros crescentes de estresse, exaustão emocional, distúrbios alimentares e adoecimento psíquico (Santana; Naves, 2017).

Nesse contexto, a expressão “mal-estar docente”, cunhada por Esteve (1999), ressurge como uma chave de leitura potente para compreender o adoecimento físico e mental de professores submetidos a uma lógica de desvalorização e cobrança constante. O autor define o mal-estar como um conjunto difuso de sintomas — angústia, desmotivação, esgotamento, distanciamento afetivo — que não pode ser explicado isoladamente pela psicologia individual, mas pelas condições sociais e organizacionais do trabalho. Essa abordagem afasta-se das análises biomédicas reducionistas e reforça a ideia do adoecimento como fenômeno estrutural, atravessado por fatores sociais, institucionais e simbólicos que moldam a experiência docente em sua totalidade (Souza; Leite, 2011; Santana; Naves, 2017).

Ainda que a literatura acadêmica sobre o sofrimento docente tenha avançado, são escassos os estudos que abordam de forma integrada os determinantes da saúde alimentar e mental dos professores, especialmente considerando o cotidiano exaustivo e as desigualdades de gênero que atravessam a profissão. Em geral, as pesquisas concentram-se em sintomas isolados ou adotam abordagens disciplinares fragmentadas, sem considerar a alimentação como um marcador importante do bem-estar físico e emocional dos docentes (Silva; Leal, 2023).

Tal ausência é preocupante, visto que a alimentação não se reduz a uma prática biológica, mas é atravessada por aspectos emocionais, sociais, laborais e simbólicos, especialmente em profissões marcadas por sobrecarga e invisibilidade

do cuidado de si. Refletir sobre esses aspectos de forma articulada é fundamental para compreender a realidade do magistério brasileiro e propor caminhos que favoreçam o bem-estar integral dos educadores.

Apesar do crescente reconhecimento do sofrimento docente e do aumento de publicações sobre o adoecimento de professores, observa-se uma lacuna persistente nas ações efetivas de gestão em saúde pública voltadas a essa categoria. Em revisão da literatura nacional, Santana e Neves (2017) identificaram que, entre mais de duzentas publicações sobre saúde de docentes, apenas quatro relataram experiências concretas de assistência desenvolvidas pelo SUS. Tal invisibilização evidencia não apenas a fragilidade da articulação entre as políticas de saúde e educação, mas também o silêncio institucional diante de um problema que afeta milhões de trabalhadores.

Diante da ausência de políticas estruturadas que abordem o adoecimento docente de forma integral — considerando não apenas os aspectos físicos e mentais, mas também os determinantes sociais, emocionais e simbólicos da saúde —, estudos como este tornam-se fundamentais (Santana; Naves, 2017). Ao integrar as dimensões da saúde alimentar e mental, esta pesquisa busca contribuir para um olhar mais amplo e intersetorial sobre a qualidade de vida dos professores, subsidiando debates e políticas públicas que valorizem esses profissionais e suas condições de existência.

O presente trabalho de conclusão de curso busca refletir sobre esse cenário a partir de uma abordagem qualitativa e exploratória, fundamentada em revisão bibliográfica. Foram utilizados como base dissertações e teses disponíveis em repositórios acadêmicos, analisando publicações que dialogam com os descritores: "alimentação", "nutrição", "professores", "estresse", "saúde mental" e "transtornos alimentares".

O objetivo geral é investigar como os hábitos alimentares dos professores estão relacionados às suas condições de saúde mental e ao contexto profissional. Como objetivos específicos, busca-se: (1) identificar os principais fatores que afetam a alimentação dos docentes; (2) relacionar o estresse e a sobrecarga de trabalho com a qualidade da alimentação; e (3) compreender a importância da saúde alimentar como promotora de bem-estar docente.

Acredita-se que discutir essa temática contribui para uma visão mais integral sobre a saúde dos professores, permitindo que políticas públicas e práticas

pedagógicas passem a incluir o cuidado com a alimentação e com a saúde mental como parte das estratégias de valorização e permanência desses profissionais no ambiente escolar. Trata-se de um debate que precisa ser enfrentado de maneira intersetorial e interdisciplinar, reconhecendo o professor não apenas como agente do ensino, mas como sujeito de direitos, com corpo, emoções e necessidades de cuidado.

A escolha pelo tema “saúde alimentar de professores” emerge de uma inquietação pessoal e profissional que se fortaleceu ao longo da minha trajetória acadêmica. Como nutricionista de formação, compreendi, por meio dos estudos na área da saúde, a complexidade que envolve a adoção e a manutenção de hábitos alimentares saudáveis. Essa complexidade está relacionada a fatores que vão muito além do acesso aos alimentos, envolvendo dimensões emocionais, culturais, sociais e econômicas que se entrelaçam no cotidiano dos indivíduos.

Ao ingressar no curso de Pedagogia e ter contato direto com a realidade educacional brasileira, tornou-se evidente o quanto a profissão docente está submetida a pressões intensas e a uma rotina marcada por desafios que muitas vezes comprometem a saúde física e mental dos profissionais. A sobrecarga de trabalho, a ausência de políticas de valorização, os baixos salários, a dupla ou tripla jornada e a falta de tempo para cuidar de si impactam diretamente o estilo de vida dos professores — incluindo sua alimentação.

Essa vivência interdisciplinar, entre a Nutrição e a Educação, despertou o desejo de investigar de forma mais aprofundada como é possível, dentro das condições reais do exercício da docência, manter práticas alimentares que promovam saúde e bem-estar. Percebe-se que, embora o ambiente escolar seja muitas vezes o espaço de promoção da saúde para os alunos, pouco se fala sobre o cuidado com o corpo e a saúde dos próprios educadores.

Justifica-se, portanto, a realização desta pesquisa no campo da Pedagogia, ao propor uma reflexão crítica e ampliada sobre os hábitos alimentares dos professores, considerando seus impactos sobre o desempenho profissional, a saúde mental e a qualidade de vida. Ao integrar conhecimentos adquiridos nas áreas da Nutrição e da Educação, este trabalho propõe um olhar atento e humanizado ao cotidiano dos professores, reconhecendo-os como sujeitos que ensinam, mas que também precisam ser cuidados.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 A SAÚDE PARA ALÉM DA DOENÇA: PERSPECTIVAS HISTÓRICAS E SOCIAIS

O conceito de saúde reflete a conjuntura social, econômica, política e cultural. Ou seja: saúde não representa a mesma coisa para todas as pessoas. Dependerá da época, do lugar, da classe social. Dependerá de valores individuais, dependerá de concepções científicas, religiosas, filosóficas. O mesmo, aliás, pode ser dito das doenças (Scliar, 2007, p. 30.)

Ao longo da história diversos pensadores e políticos se ocuparam em pensar a influência da saúde sobre as condições e a qualidade vida, e vice-versa. No século XVIII Johann Peter Frank, médico austríaco, associava as doenças à pobreza, ao trabalho extenuante e à má alimentação, defendendo reformas sociais amplas em vez de ações meramente sanitárias. Na Inglaterra do século XIX, Edwin Chadwick também compreendia que a saúde era influenciada pelos ambientes social e físico, e que a pobreza não podia ser vista como culpa individual, mas sim como consequência de fatores estruturais. Desse modo, Chadwick reconhecia que a doença agravava a pobreza e exigia mudanças nas causas sociais e econômicas das enfermidades (Buss, 2000).

Apesar dessas contribuições iniciais, ainda não havia um conceito globalmente aceito de saúde. Seria necessário um consenso entre as nações. Com a criação da Organização das Nações Unidas (ONU) e da Organização Mundial da Saúde (OMS) nos anos de 40, isso foi possível. Em 7 de abril de 1948 (desde então o Dia Mundial da Saúde), a ONU estabeleceu uma definição internacionalmente reconhecida: “saúde é o estado do mais completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de enfermidade”. Esse conceito, que acarretava o reconhecimento do direito à saúde e da obrigação do Estado na promoção e proteção da saúde, nascido de uma conjuntura pós-guerra e impulsionado por movimentos sociais que clamavam por dignidade e justiça, propunha uma visão humanizada da saúde, integrando dimensões psicológicas e sociais (Scliar, 2007).

Alguns anos depois, a partir dos debates ocorridos na década de 1960, fortaleceu-se a compreensão de que a saúde não poderia mais ser pensada apenas em termos de controle de doenças, mas como resultado de múltiplas determinações sociais e econômicas. Esse movimento culminou na formulação do conceito de “campo da saúde”, proposto por Marc Lalonde em 1974, que passou a incluir, além da assistência médica, fatores como a biologia humana, o meio ambiente e o estilo de vida. Esse modelo evidenciou que elementos como acesso à água potável, alimentação saudável e hábitos cotidianos podem ter impacto mais significativo sobre a saúde do que os próprios serviços assistenciais (Brasil, 2002; Scliar, 2007; Brasil, 2011).

A amplitude do conceito de saúde formulado pela OMS — ao incluir bem-estar físico, mental e social — gerou amplas discussões. Enquanto alguns o consideravam excessivamente idealista e impraticável para orientar ações concretas, outros apontavam o risco de que o Estado utilizasse tal definição para interferir de forma indevida na vida privada dos cidadãos. Em resposta à crítica técnica, surgiu uma perspectiva mais restrita, como a de Christopher Boorse em 1977, que definiu saúde como mera ausência de doença, associando-a ao funcionamento biológico eficiente e excluindo qualquer juízo de valor (Scliar, 2007).

No entanto, a própria OMS reforçou sua abordagem ampliada por meio da Declaração de Alma-Ata fruto da Conferência Internacional sobre Cuidados Primários de Saúde realizada em 1978, que rompeu com a lógica biomédica tradicional ao enfatizar a importância dos determinantes sociais da saúde, da participação comunitária e da responsabilidade do Estado na redução das desigualdades entre países e grupos sociais. Essa conferência consolidou a atenção primária como estratégia central para um cuidado integral e acessível, estendendo o papel das políticas de saúde para além do tratamento de enfermidades e incorporando a promoção do desenvolvimento social (Scliar, 2007; Brasil, 2002). A estratégia central da atenção primária abordada na conferência baseia-se nos seguintes pontos:

- 1) as ações de saúde devem ser práticas, exequíveis e socialmente aceitáveis;
- 2) devem estar ao alcance de todos, pessoas e famílias - portanto, disponíveis em locais acessíveis à comunidade;
- 3) a comunidade deve participar ativamente na implantação e na atuação do sistema de saúde;

4) o custo dos serviços deve ser compatível com a situação econômica da região e do país (Scliar, 2007, p. 38).

Assim, essa concepção coloca a atenção primária como porta de entrada e base do sistema de saúde, integrando-a ao processo mais amplo de desenvolvimento social e econômico, do qual a saúde é simultaneamente causa e consequência (Scliar, 2007). Nesse modelo, os cuidados primários devem abranger um conjunto essencial de ações, como educação em saúde, nutrição adequada, saneamento básico, atenção materno-infantil, imunização, planejamento familiar, prevenção e controle de doenças, além da provisão de medicamentos. Para alcançar esses objetivos, é imprescindível uma articulação intersetorial entre saúde, agricultura, indústria e outros setores estratégicos (Scliar, 2007).

O conceito de cuidados primários de saúde carrega não apenas uma proposta de racionalização dos serviços, mas também uma dimensão política importante. Em oposição à lógica da alta tecnologia concentrada nos grandes centros hospitalares e nas corporações farmacêuticas, esse modelo propõe soluções mais acessíveis, baseadas em tecnologias simplificadas, profissionais generalistas e uso de medicamentos essenciais. Trata-se de uma ideologia voltada à utilidade social, que confronta a lógica do consumo e da especialização, ainda que isso implique assumir juízos de valor — algo frequentemente rejeitado por setores mais pragmáticos da área da saúde (Scliar, 2007).

As discussões internacionais sobre o conceito ampliado de saúde e a importância dos determinantes sociais influenciaram diretamente o cenário brasileiro, especialmente no contexto do movimento da Reforma Sanitária. Esse movimento encontrou expressão concreta na VIII Conferência Nacional de Saúde, realizada em 1986, a qual representou um marco político e conceitual ao afirmar que a saúde é resultado de múltiplas condições estruturais, como alimentação, habitação, educação, renda, meio ambiente, trabalho, transporte, emprego, lazer, liberdade, acesso e posse da terra, além do acesso a serviços de saúde (Brasil, 1986).

Nesse mesmo documento, destacou-se a necessidade de o Estado assumir uma política de saúde articulada e coerente com outras políticas econômicas e sociais. Essas diretrizes foram posteriormente incorporadas ao ordenamento jurídico brasileiro com a promulgação da Constituição Federal de 1988 e da Lei Orgânica da

Saúde (Lei nº 8.080), consolidando o direito à saúde como parte indissociável da cidadania e da justiça social (Brasil, 2011).

A saúde é um direito de todos, e dever do Estado garantido mediante políticas sociais e econômicas que visem à redução do risco da doença e de outros agravos e ao acesso universal e igualitário às ações e serviços para sua promoção, proteção e recuperação (Brasil, 1988, art.196, p.33).

Ao aprofundar a reflexão sobre o conceito de saúde, Santos (2015) propõe uma compreensão ampliada, que vai além da dimensão física e incorpora aspectos emocionais e mentais. Para o autor, a saúde está ligada ao modo como o indivíduo interpreta e reage ao mundo, sendo constantemente avaliada por meio de suas ações, razões e percepções. Dessa forma, a saúde é concebida como uma forma de expressão existencial, um processo contínuo de construção do ser que se realiza na convivência com os outros e na interação com os diversos saberes, afetos e sentidos que constituem a experiência humana.

Sob essa perspectiva ampliada, a promoção da saúde está diretamente relacionada ao estímulo do desenvolvimento individual, considerando as habilidades e potencialidades de cada sujeito como fatores determinantes para a melhoria da qualidade de vida. As ações preventivas, por sua vez, consistem em intervenções específicas voltadas à redução da incidência de determinadas doenças, devendo, no entanto, ser compreendidas de forma integral e articulada ao estilo de vida e aos múltiplos contextos em que os indivíduos estão inseridos. Nesse sentido, promover a saúde exige um olhar que envolva tanto a responsabilidade individual, familiar e comunitária quanto o comprometimento do Estado e de seus parceiros institucionais, em uma atuação conjunta e contínua voltada ao fortalecimento dos sistemas de saúde e à valorização dos saberes e práticas de cuidado (Santos, 2015).

Embora fatores como sexo, idade e predisposição genética não sejam passíveis de modificação, há um conjunto de determinantes sociais e comportamentais que podem e devem ser abordados por políticas públicas intersetoriais. A adoção de dietas equilibradas, a prática de atividades físicas, o controle do estresse e a prevenção do uso abusivo de substâncias, por exemplo, são ações que promovem a saúde e aumentam a qualidade e a expectativa de vida (OMS, 2004).

Isso evidencia a necessidade de integração entre os setores da saúde, da educação e do trabalho, pois os desafios que atravessam os estilos de vida da

população não podem ser enfrentados de forma isolada. Uma alimentação saudável, nesse contexto, assume papel fundamental ao garantir não apenas energia para o corpo e os nutrientes essenciais ao seu funcionamento pleno, mas também ao contribuir para o equilíbrio físico, psíquico e social do indivíduo. Além disso, a alimentação é uma prática profundamente marcada por significados culturais, sendo expressão de identidade, pertencimento e valores sociais que influenciam diretamente a relação das pessoas com os alimentos.

Nesse sentido, a alimentação e a saúde mental devem ser compreendidas como dimensões constitutivas do direito à saúde, mesmo quando não figuram explicitamente nas práticas dos sistemas de saúde convencionais. Isso porque a saúde, enquanto fenômeno multifatorial, traduz as condições de vida dos indivíduos e está intrinsecamente relacionada a aspectos como hábitos alimentares, estado emocional, condições de trabalho, moradia, lazer e acesso a bens e serviços essenciais (Dias, 2014).

A respeito da alimentação destaca-se o Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) que é reconhecido nos pactos internacionais como um direito fundamental e inseparável da dignidade humana, sendo condição necessária para a realização dos demais direitos sociais. Previsto no artigo 11 do Pacto Internacional dos Direitos Econômicos, Sociais e Culturais (PIDESC), o DHAA compreende não apenas a liberdade frente à fome, mas também o acesso regular, permanente e irrestrito a alimentos seguros, saudáveis e culturalmente adequados, em quantidade e qualidade suficientes para promover o bem-estar físico e mental da população (ONU, 1999; FAO, 2004).

Esse direito transcende a mera ingestão de nutrientes: articula-se com valores culturais, condições sociais e econômicas, escolhas políticas e práticas cotidianas. A alimentação é também expressão de identidade, pertencimento e cidadania — e sua negação representa uma afronta direta à própria vida, como já alertava Josué de Castro (Burity *et al.*, 2010). Cabe ao Estado, conforme os marcos normativos internacionais e a Constituição Federal de 1988, respeitar, proteger e promover esse direito por meio de políticas públicas que garantam o acesso à alimentação adequada (Brasil, 1988; Albuquerque, 2009).

Mais do que um componente biológico, a alimentação está inserida nas relações sociais e no modo como uma sociedade organiza seus recursos. Influencia diretamente a saúde física, emocional e mental dos indivíduos — sobretudo

daqueles submetidos a rotinas exaustivas, como os professores. Compreender o DHAA como determinante da saúde, portanto, é reconhecer que a efetivação do direito à saúde passa, necessariamente, pela garantia de uma alimentação adequada, digna e acessível em todos os seus aspectos.

Reforçando que alimentação humana, para além de sua função fisiológica de sustento corporal, é profundamente atravessada por significados culturais e sociais. Como traz a historiadora Luce Giard (1996), o ato de se alimentar não se limita ao consumo de nutrientes necessários ao funcionamento do organismo, mas expressa modos de relacionamento entre os indivíduos e o mundo. Ela destaca que a alimentação carrega referências fundamentais de tempo e espaço, manifestando-se em práticas como o comportamento à mesa, o tempo dedicado às refeições, os locais escolhidos para comer e os rituais que cercam o ato de alimentar-se, os quais extrapolam a lógica biológica e assumem contornos simbólicos e sociais. Gimenes (2008) também aponta que os estudos sobre alimentação não podem restringir-se ao campo biológico, sendo necessário considerar também as dimensões históricas, antropológicas, culturais e econômicas envolvidas. Fatores como técnicas de preparo, transformações tecnológicas, fluxos migratórios, períodos históricos e modos de vida influenciam diretamente os hábitos alimentares dos grupos sociais.

Os costumes alimentares revelam aspectos centrais das civilizações, desde sua capacidade de produzir e distribuir alimentos até os sistemas de crenças, normas morais, organização familiar e estruturas de poder. A alimentação reflete, portanto, não apenas as condições materiais de uma sociedade, mas também suas representações políticas, religiosas e estéticas (Carneiro, 2005).

Por fim, mesmo diante de sua complexidade cultural, é inegável o papel da nutrição na promoção da saúde. A importância da nutrição na manutenção da saúde é amplamente reconhecida, uma vez que uma alimentação adequada é capaz de prevenir, minimizar ou retardar os efeitos de diversos agravos comuns à saúde, tais como hipertensão arterial, constipação intestinal, diabetes, osteoporose, desidratação e perda de apetite (OPAS, 2024). No entanto, para que seus benefícios sejam plenamente alcançados, a alimentação deve ser individualizada, considerando as necessidades específicas de cada pessoa ou grupo populacional, bem como seus hábitos culturais e suas particularidades biológicas — especialmente no processo de envelhecimento, quando se acentuam alterações fisiológicas que requerem atenção nutricional diferenciada.

De acordo com Rogers (1999), múltiplos fatores influenciam a escolha qualitativa e quantitativa dos alimentos consumidos, o que reforça o entendimento de que os hábitos alimentares são construídos ao longo da vida a partir de experiências aprendidas. Sendo assim, independentemente da faixa etária, é possível modificar tais hábitos por meio de estratégias educativas adequadas — sobretudo a educação nutricional — com vistas a corrigir distúrbios alimentares e promover rotinas mais saudáveis, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida.

2.2 DOCÊNCIA E TRABALHO DECENTE: DESAFIOS E LIMITES

A compreensão do trabalho enquanto elemento fundante da existência humana antecede o advento do capitalismo e das estruturas econômicas modernas. Desde os primórdios, é por meio do trabalho que o ser humano se relaciona com o mundo, transformando a natureza e, ao mesmo tempo, a si próprio. Essa atividade não é meramente instintiva, como nos outros animais, mas envolve planejamento, consciência e intencionalidade, o que lhe confere um caráter singular (Dejours, 2004).

Nesse sentido, Marx (2013) reconhece que é justamente essa capacidade de agir de forma deliberada sobre o meio que distingue o trabalho humano das demais formas de ação na natureza. Ao descrever esse processo, afirma:

“O trabalho é, antes de mais, um processo entre homem e Natureza, um processo em que o homem medeia, regula e controla a sua troca material com a Natureza através da sua própria ação. [...] Ao agir sobre o mundo exterior e modificá-lo, modifica ao mesmo tempo a sua própria natureza. Desenvolve as potências nela adormecidas e submete o jogo das suas forças ao seu próprio domínio” (Marx, 2013, p. 255).

Essa dupla transformação — do mundo e do próprio sujeito — revela o trabalho como prática essencialmente formadora, pela qual o homem não apenas produz bens, mas também produz a si mesmo enquanto ser histórico, social e cultural. No entanto, ao longo do tempo, as transformações nas dinâmicas sociais e nas formas de organização das relações humanas também impactaram profundamente a maneira como o sujeito se relaciona com suas atividades laborais.

Contudo, sob o modo de produção capitalista, o trabalho perde seu caráter formador e emancipador e passa a ser fonte de alienação. Para Marx (2013), o trabalhador deixa de reconhecer-se no processo produtivo, pois tanto o produto quanto os meios e fins do trabalho tornam-se alheios a ele. Ao vender sua força de trabalho como mercadoria, o indivíduo já não possui controle sobre o que produz, tampouco sobre como produz — sendo subordinado à lógica do capital e à vontade do empregador. Nessa estrutura, o trabalho não mais humaniza, mas fragmenta, despersonaliza e subordina.

Essa dinâmica se consolida com a ascensão do sistema capitalista, no qual o trabalho passa a ser visto não como realização, mas como meio de sobrevivência

para uns e de acumulação para outros. Ovejero (2010) observa que essa concepção utilitária do trabalho é sustentada por uma ideologia dominante — no caso contemporâneo, de caráter liberal — que naturaliza as desigualdades e molda as representações sociais sobre produção, valor e mérito. Assim, o trabalho deixa de ser um fim em si e se converte em ferramenta de manutenção da lógica econômica vigente.

Diante dos impactos da lógica capitalista sobre o sentido e a vivência do trabalho, diversos organismos internacionais buscaram estabelecer parâmetros que reafirmem a centralidade do ser humano nas relações laborais. Nesse contexto, destaca-se a contribuição da Organização Internacional do Trabalho (OIT), que propõe o conceito de trabalho decente como referência normativa e ética para os direitos dos trabalhadores no século XXI (OIT, 1999).

Segundo a OIT (1999), o trabalho decente é aquele que assegura a todos os indivíduos um emprego produtivo, com remuneração justa, condições de segurança e salubridade no ambiente de trabalho, proteção social, liberdade de expressão e organização, bem como respeito à dignidade humana. Essa concepção amplia a compreensão do trabalho para além da dimensão econômica, reconhecendo-o como instrumento de realização pessoal, inclusão social e exercício da cidadania.

Reconhecendo a relevância social do trabalho docente, a Organização Internacional do Trabalho (OIT) e a Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO) publicaram, em 1966, uma recomendação conjunta que estabelece diretrizes internacionais sobre o Estatuto dos Professores. O documento contempla aspectos centrais para a valorização da profissão, como a formação inicial e continuada, os critérios de recrutamento, os processos de promoção e progressão na carreira, as garantias de segurança no exercício profissional, além das condições necessárias para a realização de um ensino-aprendizagem efetivo e de qualidade (OIT/UNESCO, 2008).

A concepção de trabalho decente, formulada pela OIT, encontra respaldo no ordenamento jurídico brasileiro, especialmente no artigo 7º da Constituição Federal de 1988, que assegura aos trabalhadores direitos fundamentais como remuneração justa, jornada de trabalho compatível, descanso, condições dignas de trabalho, proteção social e proibição de discriminação. Tais prerrogativas reafirmam o trabalho como fundamento da dignidade humana e instrumento de justiça social (Brasil, 1988).

No campo da educação, esses princípios são reforçados pela Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (Lei nº 9.394/1996), que, ao tratar do magistério, estabelece a valorização dos profissionais da educação como um dos pilares para a garantia de uma educação de qualidade. Essa valorização inclui formação adequada, plano de carreira, piso salarial profissional e condições mínimas para o exercício da docência, articulando-se diretamente com a noção de trabalho digno e socialmente reconhecido (Brasil, 1996).

Apesar das garantias legais previstas na Constituição Federal de 1988 e na LDB/96, o exercício da docência no Brasil muitas vezes está distante do ideal de trabalho decente proposto pela OIT. A realidade enfrentada por professores e professoras — marcada por múltiplos vínculos empregatícios, sobrecarga de trabalho, baixos salários e ausência de condições adequadas para o ensino — revela uma profunda desvalorização profissional e uma precarização estrutural da profissão docente (Silva; Rosso, 2008).

Nessa perspectiva, Michael Apple (2003) analisa como a lógica capitalista e as políticas educacionais neoliberais transformam o trabalho do professor. Para ele, a docência sofre um processo de desqualificação (*deskilling*), no qual o educador deixa de ser reconhecido como um produtor crítico de conhecimento e passa a ocupar o papel de técnico, apenas executando conteúdos previamente definidos por currículos oficiais e avaliações externas. Essa transformação reduz a autonomia docente e fortalece a lógica de controle e padronização da educação, alinhando-a aos interesses do mercado.

A crítica de Apple se articula à concepção freiriana de docência como prática de liberdade. Para Paulo Freire (1996), ensinar é um ato profundamente político, que deve estar comprometido com a transformação da realidade. O educador é, antes de tudo, um sujeito histórico que, em diálogo com seus estudantes, problematiza o mundo e constrói saberes significativos. Ao reduzir o trabalho docente a uma prática mecânica, sem espaço para a crítica ou a criação, nega-se a natureza dialógica e emancipadora da educação.

Nesse contexto, pensar o trabalho docente como prática de liberdade exige resgatar o sentido ético, político e pedagógico da docência. Isso implica não apenas melhores condições materiais de trabalho, mas também a valorização da formação crítica e da autonomia profissional, reconhecendo os professores como

protagonistas no processo educativo e na construção de uma sociedade mais justa e democrática.

A docência é uma atividade profissional que demanda esforços físicos, emocionais e cognitivos intensos. Além das tarefas realizadas em sala de aula, o trabalho do professor se estende para além dos muros da escola, exigindo dedicação extraclasse para o preparo de aulas, correção de atividades, preenchimento de relatórios e atualização pedagógica constante. Essa sobrecarga compromete o tempo destinado ao descanso, à alimentação e ao cuidado com a saúde, afetando diretamente sua qualidade de vida (Codo, 2002; Poersch; Ahlert, 2007).

As crescentes exigências da sociedade e a precarização das condições de trabalho, associadas à falta de recursos, tornam a profissão cada vez mais vulnerável. A atuação docente envolve não apenas a condução do processo de ensino-aprendizagem, mas também a mediação de conflitos, o apoio emocional aos estudantes e a responsabilidade por funções que extrapolam o espaço da sala de aula (Gasparini; Barreto; Assunção, 2005). Soma-se a isso a rotina acelerada, os múltiplos vínculos empregatícios e os baixos salários, que muitas vezes forçam os profissionais ao pluriemprego como forma de assegurar uma renda minimamente digna (Both et al., 2016).

Nesse contexto, as condições ambientais precárias, o estresse crônico, a falta de autonomia e o tempo insuficiente para a vida pessoal, lazer, cultura ou alimentação repercutem em quadros crescentes de adoecimento físico e psíquico. Estudiosos apontam que a rotina extenuante e os ambientes de trabalho desfavoráveis tornam a carreira docente menos atrativa e socialmente desvalorizada (Silva; Rosso, 2008).

Pesquisas realizadas com professores também indicam a presença de hábitos alimentares inadequados entre os profissionais da educação, especialmente os que atuam em condições de estresse e jornadas prolongadas. Estudos como os de Moreira *et al.* (2010) e Lemos, Nascimento e Borgatto (2007) revelam percentuais significativos de má alimentação entre docentes, sugerindo uma relação direta entre as exigências laborais e o comprometimento dos hábitos de vida.

Diante de um cenário marcado por transformações econômicas e sociais, refletir sobre a qualidade de vida dos professores torna-se urgente. Como apontam Rodriguez e Alves (2008), investir no bem-estar desses profissionais é uma

necessidade coletiva, pois uma sociedade sem educação é, inevitavelmente, uma sociedade adoecida.

Assim, compreender o trabalho docente como expressão das contradições do modelo capitalista é reconhecer que a saúde dos professores está diretamente condicionada às formas como o trabalho é organizado e valorizado. A precarização das condições laborais, a sobrecarga de responsabilidades e a desvalorização social da docência comprometem não apenas o bem-estar desses profissionais, mas também a qualidade da educação oferecida. Reconhecer o trabalho como determinante social da saúde implica, portanto, garantir condições dignas, políticas públicas integradas e valorização profissional efetiva para que o direito à saúde — e, conseqüentemente, à educação de qualidade — possa se concretizar.

3 METODOLOGIA

Trata-se de uma Pesquisa Exploratória Qualitativa, pesquisas exploratórias vêm sendo utilizadas cada vez mais para investigar os fenômenos complexos da realidade educacional. Esse tipo de investigação permite ao pesquisador compreender o fenômeno em seu contexto natural, considerando suas múltiplas dimensões e significados. Além disso, essa abordagem favorece a interpretação aprofundada dos comportamentos e das interações sociais (Lösch; Rambo; Ferreira, 2023).

Sendo assim, esta revisão teve início a partir da pergunta norteadora: “Como os hábitos alimentares de professores estão relacionados à saúde mental e às condições de trabalho no contexto educacional brasileiro?”.

Foi realizada uma busca utilizando a bases de dados: Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD). A busca foi realizada com o uso de operadores booleanos e toda a família hierárquica resultou na combinação dos seguintes descritores: (alimentação OR nutrição OR "saúde alimentar" OR "transtorno alimentar") AND professor AND ("saúde mental" OR estresse OR stress OR ansiedade OR depressão), em qualquer período ou idioma, a busca foi considerada até abril de 2025 onde resultou em 69 teses e dissertações.

Dos trabalhos encontrados, após análise dos títulos e resumos, foram excluídos 49 por terem avaliado apenas alunos ou professores aposentados, ou por não abordarem o tema alimentação. Assim, a partir da análise dos títulos e resumos, foram selecionados 8 trabalhos, e além desses, foram selecionados 12 documentos para serem analisados na íntegra, totalizando 20 trabalhos para leitura.

Após leitura na íntegra, dentre os 8 trabalhos elegíveis houveram 2 que foram excluídos, um por ser composto apenas pelo resumo, e outro por abordar outra temática, avaliando a utilização de aplicativos para saúde mental. Dentre os 12 trabalhos que geraram dúvidas, apenas dois foram escolhidos e os outros foram excluídos após a aplicação dos critérios de exclusão. Ao final, 8 estudos foram considerados elegíveis (Figura 1).

Porém, é relevante informar que 6 trabalhos foram excluídos por trabalharem especificamente com professores de Educação Física, o que pode ser relevante para outros pesquisadores, mas não fazia parte do scopo deste trabalho.

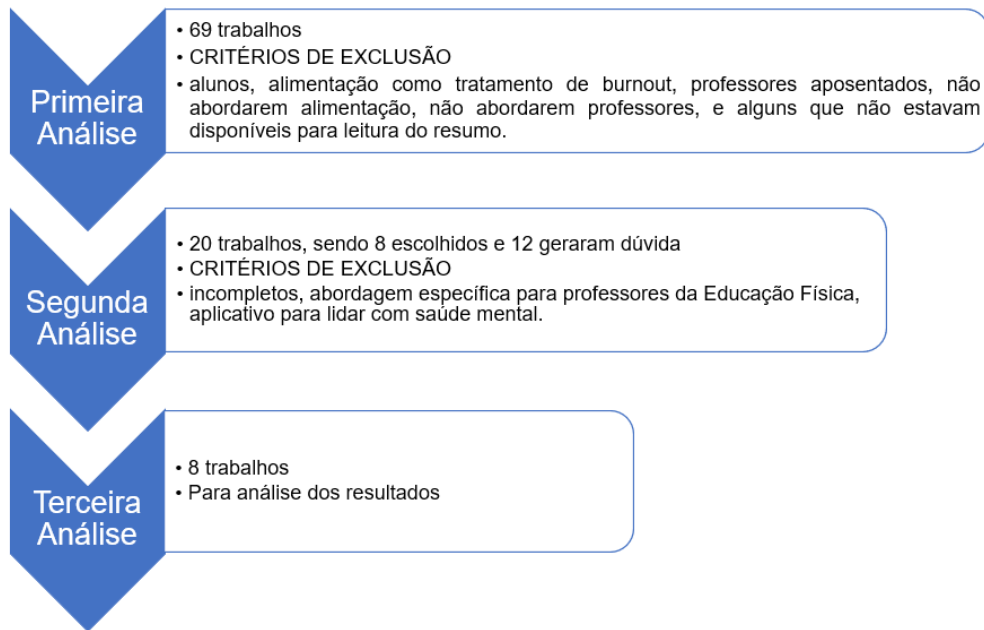


Figura 1. Elaborada pela autora, 2025.

Para a análise dos trabalhos foram extraídas as informações como: título, autor(es), ano de publicação, tipo de estudo, local, objetivo(s), instrumentos utilizados e resultados referentes a saúde alimentar/saúde mental de professores. Para organização das informações, optou-se por elaborar um quadro.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 RESULTADOS

Dos 69 estudos encontrados na base de dados 8 compuseram a amostra final. Os trabalhos encontrados foram dispostos em um quadro para melhor visualização dos dados. No Quadro 1 apresentamos a caracterização desses estudos com título, autor(es), ano de publicação, local de realização, objetivo (s), tipo de estudo, instrumentos de avaliação e resultados.

Para a construção desta etapa da pesquisa, foram selecionados oito trabalhos que atenderam ao objetivo central deste estudo: compreender de que maneira o trabalho docente se relaciona com o adoecimento mental e com aspectos da saúde alimentar dos professores. É importante destacar que os estudos incluídos na revisão apresentaram metodologias variadas, com diferentes delineamentos, instrumentos e abordagens.

Diante dessa diversidade, optou-se por extrair e sistematizar exclusivamente os dados que dialogam diretamente com os objetivos do presente trabalho. Assim, os resultados apresentados a seguir dizem respeito apenas aos achados vinculados à saúde mental e à saúde alimentar dos docentes, desconsiderando outras informações que, embora relevantes em seus estudos de origem, não se mostraram diretamente pertinentes ao foco desta pesquisa.

Quadro 1. Caracterização dos estudos selecionados na revisão. Goiânia, GO, Brasil, 2025.

	Título	Autores	Local e Ano	Objetivos	Tipo de Estudo	Instrumento de avaliação	Resultados
1	Trabalho e saúde do professor: Estilo de vida e adoecimento entre professores do Ensino Fundamental I em Boa Vista - RR	Leite, Francisco Edson Pereira	Boa Vista, 2014	Identificar as relações entre exercício do magistério, o estilo de vida e os fenômenos de saúde e adoecimento em professores do Ensino Fundamental I de Boa Vista avaliando fatores relacionados às exigências ergonômicas, os transtornos de saúde mental e os problemas de saúde em geral.	Estudo epidemiológico de corte transversal, com abordagem quanti-qualitativa, descritiva e observacional.	<ul style="list-style-type: none"> - Questionário de dados gerais aplicado a professores do Ensino Fundamental I; - Perfil do Estilo de Vida Individual (PEVI), proposto por Nahas (2002); - Análise documental de fichas da Junta Médica Municipal; - Dados secundários obtidos junto à Secretaria Municipal de Educação. 	<ul style="list-style-type: none"> - Três principais categorias de agravo à saúde dos professores são os Problemas Osteomusculares, os Problemas relacionados à voz e os Problemas de Saúde Mental; - Professores relacionam seus afastamentos ao exercício do magistério, seja pelas atribuições profissionais e/ou pelas condições de trabalho; - Os professores adotam comportamentos negativos em sua rotina, principalmente no componente atividade física e nutrição.
2	Condutas alimentares e fatores associados em professores da Rede Estadual de ensino de Londrina-PR	Dias, Ana Luísa	Londrina, 2014	Caracterizar as condutas alimentares de professores de Escolas Estaduais de Londrina, Paraná, e os fatores associados.	Estudo epidemiológico observacional do tipo transversal, com abordagem quantitativa.	Questionário estruturado com 248 questões e outro com 80 questões, ambos aplicados por entrevistadores treinados, contemplando dados sociodemográficos, de estilo de vida e condutas alimentares.	Quatro em cada dez professores atuavam em dois vínculos empregatícios, a média de carga horária semanal total de trabalho foi de 37 horas e 54 minutos, e a maior parte (42,0%) atuava de 40 a 49 horas semanais. Em relação às condutas alimentares, verificou-se que grande parte dos professores adotava condutas não recomendadas com média frequência, variando de 40,6% (comer assistindo televisão ou em frente ao computador) a 58,0%

							(comer salgadinhos ou doces entre as refeições principais). Quanto às condutas alimentares recomendadas, uma considerável parcela dos entrevistados as adotava com alta frequência (sempre ou diariamente), variando de 44,9% (consumir frutas) a 60,0% (retirar a pele da carne de frango). Com relação aos fatores associados, observou-se que, de maneira geral, professores com até 50 anos de idade e que referiram consumo de álcool apresentaram menor chance de adotar condutas alimentares recomendadas e maior chance de seguir condutas não recomendadas quando comparado com professores com idade acima de 50 anos e com os que não consumiam álcool, respectivamente
3	Relações entre aspectos nutricionais e qualidade de vida percebida em docentes universitários	Santos, Hugo José Xavier	Porto Alegre, 2015	Investigar as possíveis relações entre indicadores do estado nutricional (como IMC, circunferência abdominal, consumo alimentar) e a qualidade de vida percebida por professores universitários.	Pesquisa de delineamento transversal, exploratório e descritivo, de cunho quanti-qualitativo.	<ul style="list-style-type: none"> - Diagnóstico nutricional por meio de dados antropométricos (peso, altura, circunferência abdominal); - Recordatório de 24h; - Questionário de conhecimento nutricional; - Questionário WHOQOL-Bref da OMS; - Questionário sociodemográfico; 	<ul style="list-style-type: none"> - IMC médio de 26,41 kg/m², indicando sobrepeso. - Circunferência abdominal média acima do ideal, sugerindo risco metabólico. - Correlação significativa entre idade e aumento de IMC e circunferência abdominal. - Professores com maior carga horária semanal apresentaram risco 1,4 vezes maior de excesso de peso. - Alimentação equilibrada na média, mas com consumo excessivo/reduzido de lipídeos e baixa ingestão de fibras. - Apenas 56,8% dos professores

						- Entrevista, semiestruturada.	estavam satisfeitos com a própria saúde; esse percentual foi ainda menor entre as mulheres. - As entrevistas qualitativas indicaram consciência dos docentes sobre hábitos saudáveis, mas baixa adesão prática.
4	Indicadores de qualidade de vida de professores de ensino médio integrado da Rede Federal no estado de Santa Catarina	Colares, Mateus Cardoso	Florianópolis, 2015	Analisar indicadores de qualidade de vida de professores de ensino médio integrado da rede federal de Santa Catarina, BR.	Estudo descritivo, de abordagem quantitativa.	- Revisão bibliográfica; - Questionário sociodemográfico; - Perfil do estilo de vida Individual (PEVI); - Qualidade de vida no trabalho percebida por professores de Educação Física (QVT-PEF).	- 47,7% apresentaram estilo de vida global não positivo. - Dimensões com maiores fragilidades: atividade física, alimentação (57,9%) e controle de estresse. - Professores de cidades menores (até 99.999 habitantes) apresentaram perfil mais positivo no aspecto nutricional do que os de cidades maiores.
5	Alterações no comportamento alimentar e níveis de estresse, ansiedade e depressão em professores universitários durante a pandemia da COVID-19	Baldo, Karina	Francisco Beltrão, 2021	Identificar a associação entre o comportamento alimentar com os indicadores de ansiedade, depressão e estresse em docentes universitários.	Epidemiológico, descritivo-exploratório, transversal.	- O instrumento de coleta de dados foi construído na plataforma Formulários Google, por meio do qual foram aplicados alguns questionários relacionados aos dados sociodemográficos, econômico e condições de trabalho e saúde, nível de atividade física, comportamento alimentar,	Os participantes com compulsão alimentar (CA) tiveram 149% maior probabilidade de apresentar depressão durante a pandemia em comparação aos que não tinham. Os indivíduos que reportaram aumento no consumo alimentar durante a pandemia tiveram mais que o dobro de probabilidade de apresentar ansiedade, enquanto os participantes com CA tiveram quase cinco vezes maior probabilidade de apresentar ansiedade em comparação aos seus pares. Os participantes que reportaram aumento no consumo alimentar durante a pandemia

						transtornos psicológicos (DASS-21) e personalidade (MR-25).	tiveram quase três vezes maior probabilidade de apresentar estresse, enquanto os participantes com CA tiveram quatro vezes maior probabilidade de apresentar estresse em comparação aos seus pares. Além disso, problemas psicológicos anteriores, problemas de sono e neurotismo demonstraram associação positiva com depressão, ansiedade e estresse.
6	Perspectiva de docentes do ensino superior sobre o comportamento alimentar: possíveis relações com as doenças crônicas não transmissíveis	Oliveira, Ana Valéria de	São Paulo, 2022	Descrever e analisar o comportamento alimentar de docentes do ensino superior e a relação com as doenças crônicas não transmissíveis.	Pesquisa descritiva, com abordagem quanti-qualitativa.	- Questionário eletrônico via Google Forms com questões sociodemográficas, de hábitos alimentares e estilo de vida.	- 45 % dos professores possuem DCNT; - 48,3% são sedentários e 55,9% relataram aumento de apetite em momentos de estresse; - 57,6% dos participantes relataram mudanças nos hábitos alimentares em virtude do maior tempo no próprio domicílio, no período de pandemia do COVID-19.
7	Qualidade de vida dos professores das escolas do ensino médio do município de São Gabriel/RS durante pandemia do COVID-19	Bisogno, Jean Carlos Rodrigues	Santa Maria, 2022	Avaliar os fatores que influenciam a qualidade de vida dos professores do ensino médio do município de São Gabriel/RS durante a pandemia de COVID 19.	Exploratório, Descritivo, Quantitativo Transversal	- Questionário sociodemográfico; - Questionário de qualidade de vida (SF-36); - Questionário Internacional de de atividade física (IPAQ – Questionário TFEQ (R21).	Não se obteve dados estatisticamente significativos ($P <$ mas pode se analisar uma influência positiva nos escores de qualidade de vida dos indivíduos ativos comparados àqueles que não praticavam atividade física; 74% dos professores entrevistados estão acima do peso (sobrepeso e obesidade), os indivíduos obesos possuíram um descontrole alimentar e uma alimentação emocional maior que os que tem o peso normal
8	Autopercepção de	Amaral,	Uberaba,	Artigo 1) Identificar	- Revisão	Artigo 1) Revisão	Artigo 1) Autopercepção de saúde

	saúde e estilo de vida de professores da educação básica durante a pandemia de COVID-19	Anquelins Patrícia do	2023	na literatura informações referentes à autopercepção de saúde dos professores da educação básica para identificar e analisar possíveis lacunas. Artigo 2) Avaliar a autopercepção de saúde e estilo de vida de professores da educação básica de Uberaba - Minas Gerais e região, durante a pandemia de COVID-19.	bibliográfica - Transversal, descritivo.	integrativa da literatura. Artigo 2) – Questionário sociodemográficos e econômicos; - Questionário peso autorreferido (em kg) e a altura autorreferida (em metros), usados para o cálculo de índice de massa corporal (IMC); Outras variáveis coletadas foram: doenças em curso e problemas de saúde; - Questionário de Estilo de Vida Fantástico; - Questionário Oito Remédios Naturais (Q8RN); - Self-Reporting Questionnaire - SRQ-20; - Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI-BR); - Questionário Internacional de Atividade Física - IPAQ - Versão Curta	dos professores da educação básica é boa/excelente/muito boa, porém, estes profissionais apresentam fatores importantes que os expõe ao comprometimento da saúde como: sedentarismo, sobrepeso/obesidade, baixa atividade física, problemas musculoesqueléticos, doenças crônicas, transtornos mentais comuns, consumo de álcool, tabaco, carnes gordurosas e ainda sofrem com pressão laboral, infraestrutura escolar inadequada, indisciplina, violência dos alunos e baixos salários. Artigo 2) Dos 188 professores da Educação Básica, a maioria era do sexo feminino (95,2%), com idade média de (45,71%) (DP = 8,13) anos, casada/união estável (53,7%), com pós-graduação (66,5%).) a autopercepção de saúde foi muito boa/boa para (54,3%) e regular/ruim/muito ruim para (45,7%), o estilo de vida foi considerado bom/muito bom/excelente para (63,3%) dos professores, (45,7%) apresentavam distúrbio do sono, (52,6%) eram insuficientemente ativos/sedentários, (58,5%) usavam mais de um medicamento e 2,48 tinham até duas doenças diagnosticadas.
--	---	--------------------------	------	--	---	--	--

Fonte: Elaborado pela autora, 2025.

O estudo realizado por Leite (2014), com professores da rede municipal de ensino de Boa Vista (RR), investigou o perfil de adoecimento dos docentes com base em 594 registros da Junta Médica Municipal. Entre os principais agravos à saúde, destacaram-se os transtornos mentais e comportamentais, os problemas osteomusculares e os distúrbios da voz.

Os problemas de saúde mental representaram 44,3% dos afastamentos, sendo os mais prevalentes a reação aguda ao estresse (CID F43.0), responsável por 19% (n = 50) dos casos; o transtorno misto ansioso-depressivo (CID F41.2), com 15,6% (n = 41); e o transtorno de pânico (CID F41), com 9,9% (n = 26). Esses dados indicam um alto nível de sofrimento psíquico entre os professores da rede analisada (Leite, 2014).

No âmbito dos afastamentos por aspectos relacionados com a nutrição e metabolismo, o estudo identificou sete casos de obesidade extrema com hipoventilação alveolar (CID E66.2), que resultaram em indicação de cirurgia bariátrica, e seis registros relacionados ao diabetes mellitus, ambos agravos diretamente associados aos hábitos alimentares e estilo de vida (Leite, 2014).

Também foram registrados doze afastamentos por problemas digestórios, todos exigindo procedimentos cirúrgicos. Entre os diagnósticos estavam: úlcera gástrica aguda com hemorragia (CID K25.0), colelitíase com colecistite aguda (CID K80.0), outras formas de colelitíase (CID K80.8), colecistite não especificada (CID K81.9), hidropsia da vesícula biliar (CID K82.1) e pancreatite aguda (CID K85.0). Um dos casos evoluiu para óbito, envolvendo uma professora de educação física da rede municipal (Leite, 2014).

A segunda análise feita por Leite (2014), foi através da aplicação de questionários sobre a avaliação do Perfil do Estilo de Vida Individual (PEVI), com foco nos componentes "nutrição" e "controle do estresse", revelou médias abaixo do nível positivo, indicando um estilo de vida considerado negativo. No componente nutrição, todos os grupos avaliados apresentaram médias insatisfatórias, sugerindo hábitos alimentares inadequados. Curiosamente, o grupo de professores que já havia passado por afastamento por motivo de saúde obteve a melhor média dentro desse componente, o que pode indicar uma mudança de comportamento alimentar posterior ao adoecimento.

O estudo conduzido por Dias (2014), com 978 professores da rede pública de Londrina-PR, revelou que 52,8% dos participantes apresentavam índice de massa corporal (IMC) compatível com excesso de peso (sobrepeso ou obesidade). A inatividade física no tempo livre foi observada em 55,7% dos participantes, indicando um predomínio de estilo de vida sedentário.

Ainda segundo a pesquisa, as condutas alimentares não recomendadas estavam presentes com frequência elevada. O consumo de bebidas industrializadas três vezes por semana ou mais foi reportado por 35,4% dos professores, enquanto 31,7% afirmaram comer assistindo televisão ou usando o computador com alta frequência. Outras práticas, como substituição de refeições por lanches, ingestão de alimentos pré-preparados e consumo de salgadinhos ou doces entre as principais refeições, foram adotadas com frequência média por 40,6% a 58% dos participantes (Dias, 2014).

Por outro lado, condutas alimentares recomendadas também foram relatadas em proporção relevante. O consumo diário de frutas foi identificado em 44,9% dos casos e o de verduras e/ou legumes em 57,1%. Além disso, 60% dos professores informaram retirar a gordura visível da carne vermelha e a pele do frango antes do consumo.

A pesquisa também demonstrou associação entre práticas alimentares e características sociodemográficas. Professores entre 19 e 35 anos apresentaram maior tendência a adotar condutas alimentares inadequadas, em comparação com aqueles acima de 50 anos. O sexo masculino esteve associado ao maior consumo de alimentos pré-preparados e bebidas industrializadas. Situações conjugais sem companheiro, renda familiar mais baixa e menor grau de instrução foram igualmente associadas à maior frequência de comportamentos alimentares não recomendados (Dias, 2014).

Quanto ao estilo de vida, Dias (2014) observou que a inatividade física, o tabagismo, o maior consumo de álcool e a baixa qualidade do sono estiveram significativamente associados às condutas alimentares inadequadas. Por exemplo, indivíduos sedentários relataram maior consumo de bebidas industrializadas e substituição de refeições por lanches. Professores com pior qualidade do sono consumiam menos verduras e legumes, enquanto aqueles que fumavam ou consumiam álcool apresentavam menor probabilidade de seguir condutas alimentares saudáveis.

As condições de trabalho também influenciaram os hábitos alimentares dos docentes. Professores com maior tempo de carreira demonstraram menor adesão às condutas alimentares não recomendadas e maior frequência das práticas saudáveis. Já os docentes com vínculo empregatício não estatutário, três ou mais vínculos de trabalho e menor tempo na profissão adotavam mais frequentemente práticas alimentares prejudiciais, como o consumo de alimentos pré-preparados e refeições substituídas por lanches. Esse grupo também apresentava menor frequência no consumo de frutas, verduras e legumes (Dias, 2014).

Em síntese, o perfil mais vulnerável à adoção de condutas alimentares não recomendadas incluía professores jovens, homens, com menor escolaridade, sem companheiro, com renda inferior, insuficientemente ativos, com baixa qualidade de sono, que consumiam álcool e apresentavam vínculos precários de trabalho. Por outro lado, os docentes que seguiam condutas alimentares saudáveis tendiam a ser mais velhos, mulheres, não fumantes, com melhores condições de trabalho e estilo de vida mais ativo.

No estudo conduzido por Santos (2015), foram avaliados aspectos relacionados ao estado nutricional, ao consumo alimentar e à percepção de qualidade de vida de docentes universitários. Os dados antropométricos apontaram que o grupo apresentava, em média, um Índice de Massa Corporal (IMC) de 26,41 kg/m², valor classificado como indicativo de sobrepeso. Quando desagregado por sexo, os homens apresentaram média de 27,25 kg/m², sendo classificados como pré-obesos, e as mulheres, com média de 25,90 kg/m², também se encontravam na faixa de sobrepeso. A circunferência abdominal média também indicava risco aumentado para complicações metabólicas: 93,34 cm entre os homens e 84,81 cm entre as mulheres. Esses achados indicam um perfil preocupante, marcado por sobrepeso e adiposidade abdominal, fatores associados ao desenvolvimento de doenças como diabetes tipo 2, hipertensão arterial e dislipidemias (Santos, 2015).

A análise estatística mostrou correlações significativas entre idade e os indicadores nutricionais. À medida que a idade aumentava, observava-se também elevação dos valores de IMC ($p = 0,013$) e da circunferência abdominal ($p < 0,001$), indicando que o risco metabólico crescia com o avanço da idade. Além disso, a carga horária docente também se associou ao estado nutricional: docentes com jornada semanal superior a 20 horas apresentaram 1,4 vezes mais chances de desenvolver excesso de peso em comparação com aqueles com carga horária

inferior (OR = 1,4024), reforçando a hipótese de que as exigências laborais impactam negativamente a saúde física desses profissionais (Santos, 2015).

No que se refere ao consumo alimentar, os resultados obtidos pelo Recordatório Alimentar de 24 horas demonstraram que, de maneira geral, o consumo de macronutrientes encontrava-se dentro dos padrões recomendados pela AMDR. Entretanto, observou-se uma tendência ao consumo excessivo ou reduzido de lipídeos, fato atribuído a padrões culturais e regionais de alimentação — como a presença de pratos tradicionais ricos em gordura, tais como feijoada, cozido e rabada. Quando avaliada a ingestão calórica estimada em relação ao peso corporal, observou-se que, embora não houvesse diferenças expressivas entre os valores recomendados e os efetivamente consumidos, os dados não justificavam o equilíbrio esperado no estado nutricional, sugerindo hábitos alimentares desbalanceados (Santos, 2015).

Um dado particularmente preocupante diz respeito ao consumo de fibras alimentares. A ingestão observada foi inferior a 50% do valor diário recomendado, o que compromete não apenas a função intestinal, mas também a prevenção de doenças cardiovasculares e o controle glicêmico. O baixo consumo de fibras, aliado ao sobrepeso e à alta circunferência abdominal, compõe um quadro propício ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (Santos, 2015).

A percepção subjetiva dos docentes sobre sua saúde, medida por meio do questionário WHOQOL-Bref, evidenciou que apenas 56,8% dos participantes declararam estar satisfeitos com sua saúde. Essa insatisfação foi mais marcante entre as mulheres, entre as quais apenas 44% expressaram satisfação. Esses resultados dialogam com o perfil antropométrico encontrado: IMC médio elevado, circunferência abdominal acima dos valores de referência e inadequações no padrão alimentar. A contradição entre o discurso e a prática também ficou evidente em algumas falas dos docentes, que reconhecem a importância de uma alimentação equilibrada e de práticas saudáveis, mas não as incorporam ao cotidiano (Santos, 2015).

Complementando os dados quantitativos, a análise qualitativa obtida por meio de entrevistas semiestruturadas com dez docentes reforçou os achados do estudo. Os relatos revelaram uma consciência sobre os fatores que compõem uma boa qualidade de vida — como alimentação saudável, prática de atividade física e equilíbrio emocional —, mas também evidenciaram uma lacuna entre o saber e o

agir. Essa discrepância, apontada por Santos (2015), indica a necessidade de intervenções que não apenas informem, mas que consigam provocar mudanças efetivas no comportamento alimentar e no estilo de vida dos professores universitários.

O estudo de Colares (2015) analisou o estilo de vida e a qualidade de vida percebida de professores do Ensino Médio Integrado da Rede Federal de Educação no estado de Santa Catarina. Utilizando o questionário “Pentáculo do Bem-Estar”, proposto por Nahas, Barros e Francalacci (2000), foi possível avaliar múltiplas dimensões do estilo de vida dos docentes, como alimentação, atividade física e controle de estresse.

Os dados revelaram um perfil preocupante do estilo de vida global dos professores, já que aproximadamente 47,7% apresentaram comportamento não positivo. Entre os componentes com maior índice de comportamento negativo, destacaram-se a alimentação, com 57,9% de avaliações não positivas, seguida pela atividade física e pelo controle do estresse, o que evidencia vulnerabilidades importantes na saúde e no autocuidado dessa população (Colares, 2015).

A análise comparativa entre municípios de diferentes portes mostrou que os docentes lotados em cidades com até 49.999 habitantes apresentaram melhores indicadores nutricionais, com 54,0% relatando perfil positivo nesse aspecto. Já aqueles em cidades de 50.000 a 99.999 habitantes também apresentaram desempenho superior (44,8%) em comparação aos que atuam em municípios com 100.000 habitantes ou mais, cujo percentual foi de apenas 34,6%. As análises estatísticas confirmaram essa tendência, com odds ratios (OR) ajustadas de 0,470 (IC95%: 0,247 – 0,896) para cidades pequenas e de 0,552 (IC95%: 0,311 – 0,980) para cidades médias, sugerindo que o contexto urbano mais denso pode estar associado a piores hábitos alimentares entre os professores (Colares, 2015).

Além da dimensão alimentar, o estudo também revelou índices reduzidos de comportamentos positivos relacionados ao controle do estresse, o que, somado à baixa adesão à prática de atividade física e à alimentação inadequada, indica uma condição de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (Colares, 2015).

Esses resultados sinalizam a necessidade de políticas institucionais voltadas à promoção de hábitos de vida mais saudáveis entre os docentes da rede federal, especialmente nas grandes cidades, onde os dados apontaram para um estilo de

vida menos favorável. A implementação de estratégias de apoio à saúde física e mental dos professores pode contribuir significativamente para a melhoria do bem-estar e da qualidade do ambiente escolar (Colares, 2015).

Com base nos resultados apresentados por Oliveira (2022), observa-se que a alimentação dos docentes universitários é significativamente impactada por aspectos emocionais e contextuais. A maioria dos participantes (93,2%) afirmou se preocupar com a alimentação, mas, apesar dessa consciência, os comportamentos alimentares revelam uma série de fragilidades. Aproximadamente 37,3% dos docentes relataram que tendem a comer em momentos de depressão, e 55,9% indicaram que utilizam a alimentação como recurso em situações de estresse, comportamento compatível com o conceito de “fome emocional” — quando o ato de comer é motivado por estados emocionais, sem que haja fome fisiológica, podendo levar à compulsão alimentar, sentimento de culpa e sobrepeso (Oliveira, 2022).

Além disso, observou-se que 18,6% dos docentes afirmaram cometer excessos alimentares pelo menos uma vez por semana. Em paralelo, 55,9% relataram aumento do apetite entre as refeições quando estão em situações de estresse. Esses dados reforçam a importância de compreender os vínculos entre saúde mental e comportamento alimentar no contexto docente, especialmente considerando a rotina desgastante de trabalho e as pressões da vida acadêmica (Oliveira, 2022).

O estudo também apontou que a pandemia da COVID-19 provocou mudanças nos hábitos alimentares dos docentes: apenas 8,5% mantiveram os mesmos hábitos durante o isolamento social, enquanto 57,6% relataram alterações, atribuídas principalmente ao maior tempo em casa. Houve aumento no consumo de *fast foods* e produtos açucarados, como bolos e doces — alimentos reconhecidamente associados ao conforto emocional, mas de baixo valor nutricional (Oliveira, 2022).

Outro achado relevante do estudo de Oliveira (2022) foi a presença de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) em 45% dos professores participantes, além do elevado índice de sedentarismo (48,2%). Ademais, 37,3% dos docentes relataram sensação de cansaço ao acordar, o que pode indicar uma possível sobrecarga física e emocional. Esses dados evidenciam que o trabalho docente, aliado ao estilo de vida e aos hábitos alimentares inadequados, tem repercussões diretas na saúde global dos professores.

No estudo conduzido por Baldo (2021), realizado com 515 docentes universitários durante a pandemia de COVID-19, observou-se uma forte associação entre comportamento alimentar e indicadores de saúde mental. Os resultados apontaram que a compulsão alimentar foi significativamente associada à presença de sintomas de depressão (OR: 2,49), ansiedade (OR: 4,97) e estresse (OR: 4,03). Esses dados indicam que docentes com transtornos psicoemocionais apresentaram maior probabilidade de desenvolver episódios de alimentação compulsiva. Além disso, o aumento do consumo alimentar também esteve relacionado a níveis mais altos de ansiedade (OR: 2,63) e estresse (OR: 2,78), reforçando a hipótese de que alterações emocionais influenciam diretamente a ingestão alimentar.

Outro achado relevante do estudo refere-se à presença de problemas de sono, os quais se mostraram altamente associados a todos os desfechos avaliados: depressão (OR: 5,65), ansiedade (OR: 5,81) e estresse (OR: 6,81). Esses dados reforçam o impacto do sono na saúde mental dos professores e sua possível influência indireta sobre o comportamento alimentar. Adicionalmente, o perfil de personalidade do tipo neurótico apresentou forte associação com todos os indicadores de sofrimento psíquico: depressão (OR: 12,42), ansiedade (OR: 3,24) e estresse (OR: 2,73), revelando uma predisposição desse grupo para o desenvolvimento de transtornos emocionais e, conseqüentemente, hábitos alimentares desordenados (Baldo, 2021).

Por outro lado, identificou-se que alguns fatores atuaram como proteção contra a depressão, como a renda familiar superior a R\$ 16.000,00 (OR: 0,29) e o traço de personalidade ligado à consciência elevada (*conscientiousness*) (OR: 0,29). Esses achados indicam que tanto as condições socioeconômicas mais favoráveis quanto certos traços de personalidade podem exercer efeito protetivo sobre a saúde mental de docentes universitários, mesmo diante de situações adversas como a pandemia (Baldo, 2021).

Com base nos resultados apresentados por Bisogno (2022), observa-se uma elevada prevalência de excesso de peso entre os professores investigados: 74% dos participantes estavam classificados com sobrepeso ou obesidade. Embora a análise estatística geral não tenha identificado diferenças significativas entre os grupos de IMC em todos os domínios avaliados, os dados revelaram uma tendência clara: docentes com peso corporal elevado apresentaram maiores escores nos domínios de descontrole alimentar e alimentação emocional.

Mais especificamente, os professores com sobrepeso apresentaram pontuação média de 33,7 ($\pm 13,6$) no domínio de descontrole alimentar, enquanto os obesos alcançaram uma média ainda mais alta, de 42,2 ($\pm 27,2$). Em contraste, aqueles com peso normal apresentaram pontuação média de apenas 24,4 ($\pm 15,3$) nesse mesmo domínio. No que se refere à alimentação emocional, os escores médios foram de 40,4 ($\pm 21,4$) para o grupo com sobrepeso e 43,5 ($\pm (1-21)31,8$) para os obesos, valores muito superiores aos observados nos indivíduos com peso normal, cuja média foi de 21,3 ($\pm 14,3$) (Bisogno 2022).

Esses achados indicam uma associação entre o excesso de peso e padrões alimentares disfuncionais, caracterizados por maior vulnerabilidade ao comer impulsivo e emocional. Embora o IMC não tenha se mostrado um preditor direto da qualidade de vida (QV) nos dados apresentados, o estudo ressalta que tais comportamentos alimentares prejudiciais podem contribuir indiretamente para o comprometimento do bem-estar geral. Isso ocorre porque o descontrole alimentar e a alimentação emocional tendem a se relacionar com pior percepção de saúde, dores frequentes, incapacidades funcionais e perda de força muscular, todos fatores que impactam negativamente a QV dos docentes (Bisogno, 2022).

Para Bisogno (2022), resultados reforçam a importância de se investigar e monitorar continuamente o estado nutricional e os padrões alimentares da categoria docente, visto que a saúde do professor pode influenciar diretamente a qualidade do processo ensino-aprendizagem. Além disso, revelam a necessidade de estratégias institucionais voltadas à promoção da saúde e ao apoio psicossocial no ambiente escolar, com foco no enfrentamento de hábitos alimentares prejudiciais associados ao estresse e à sobrecarga de trabalho.

O estudo de Amaral (2023) avaliou o estilo de vida, autopercepção de saúde e saúde mental de 188 professores da educação básica. A maioria da amostra era composta por mulheres (95,2%) e a média do Índice de Massa Corporal (IMC) foi de 28,19 kg/m², o que indica um quadro de sobrepeso. Em relação aos domínios do estilo de vida medidos pelo questionário Q8RN, as piores médias foram observadas em nutrição (5,45; DP = 2,26), exercícios (4,95; DP = 3,88) e temperança (6,63; DP = 0,61), o que sinaliza comportamentos pouco saudáveis nessas áreas. Já a pontuação do Estilo de Vida Fantástico foi de 66,02, considerada compatível com um estilo de vida bom, embora com fragilidades em aspectos fundamentais como alimentação, sono e prática de atividades físicas.

No que se refere à saúde mental, a média dos escores do SRQ-20 foi de 6,89 — valor próximo do ponto de corte para indicação de sofrimento psíquico (≥ 7), mas que ainda indica ausência de transtornos mentais leves na maioria dos participantes. Por outro lado, o escore médio relacionado ao sono foi de 8,68, valor compatível com distúrbio do sono, o que pode estar associado a fatores como preocupações, angústia, ansiedade e sobrecarga de trabalho, especialmente durante o período de pandemia, quando os dados foram coletados (Amaral, 2023).

A autopercepção de saúde muito boa ou boa esteve positivamente associada a maiores pontuações nos domínios do estilo de vida saudável, incluindo nutrição e exercício, indicando que a percepção subjetiva da saúde tende a refletir práticas mais saudáveis. Por fim, o estudo reforça a importância de políticas institucionais voltadas à promoção da saúde física e mental no contexto docente, sobretudo para a prevenção de doenças crônicas e melhora da qualidade de vida dos professores (Amaral, 2023).

4.2 DISCUSSÃO

Os dados analisados nos diferentes estudos evidenciam um cenário preocupante quanto ao estado nutricional dos professores, especialmente no que diz respeito à prevalência de sobrepeso e obesidade. Em diversos contextos — desde professores da rede básica até docentes universitários — os índices de IMC elevados foram recorrentes (Santos, 2015; Amaral, 2023).

Essa tendência se confirma nos achados de Almeida *et al.* (2021) identificaram que a prevalência de sobrepeso e obesidade acomete mais da metade dos professores da rede pública de um município de Minas Gerais, estando associada a múltiplos fatores de risco, alguns como sexo masculino, carga horária semanal acima de 24 horas, vínculo empregatício temporário, consumo elevado de gorduras por meio de carnes, pressão arterial alterada, ingestão excessiva de álcool, episódios depressivos e percepção negativa da própria saúde.

A expressiva prevalência de sobrepeso/obesidade entre professores também foi observada em estudos nacionais e internacionais anteriores. De fato, os autores ressaltam que essas condições podem ser agravadas pelas características inerentes à docência, como ritmo acelerado de trabalho, sobrecarga de funções, longas jornadas e escassez de pausas para descanso, fatores que comprometem significativamente a saúde física e emocional desses profissionais (Almeida *et al.*, 2021).

Além das alterações no estado nutricional, os estudos evidenciam uma estreita relação entre fatores emocionais e comportamentos alimentares desregulados, como o comer impulsivo e a alimentação emocional (Oliveira, 2022; Bisogno, 2022; Baldo, 2021). Assim como a percepção negativa da saúde entre os professores tem se mostrado estreitamente vinculada a múltiplos fatores de desgaste físico e emocional, refletindo-se em comportamentos alimentares inadequados, baixa adesão a práticas saudáveis e sintomas persistentes de cansaço (Amaral, 2023; Dias, 2014).

Essa correlação entre sofrimento psíquico e hábitos alimentares inadequados também foi evidenciada em estudos de âmbito nacional e internacional. De acordo com Moraes, Salvi e Martino (2021), alterações no sono — muitas vezes associadas

a quadros de estresse e ansiedade — tendem a comprometer os mecanismos de autorregulação emocional, favorecendo episódios de compulsão alimentar.

Esse padrão também se alinha aos achados de Barbosa *et al.* (2021), que apontam que docentes com maior carga emocional negativa apresentam maior propensão a comportamentos prejudiciais à saúde, incluindo escolhas alimentares de menor qualidade nutricional. Ainda segundo Morais, Abreu e Assunção (2023), o estresse ocupacional e as pressões cotidianas do trabalho docente estão diretamente associados à pior percepção de saúde, o que pode se refletir tanto em sintomas de esgotamento psíquico quanto em comportamentos compensatórios, como a alimentação desregulada.

Os registros de doze afastamentos por doenças digestórias em Leite (2014) — incluindo úlcera gástrica aguda com hemorragia, colelitíase, colecistite e pancreatite — estão intimamente relacionados a fatores de saúde alimentar e estresse crônico, que afetam tanto o organismo quanto o comportamento alimentar dos docentes. Pesquisas médicas indicam que o estresse ocupacional altera significativamente a motilidade gástrica, aumenta a secreção de ácido e enzimas digestivas, e pode levar à inflamação da mucosa estomacal, como ocorre nas úlceras de estresse (Huerta-Franco *et al.*, 2013).

Além disso, um padrão de dieta rica em gorduras, consumo irregular de refeições, sedentarismo e baixo consumo de fibras — observados em diversos estudos da revisão — são fatores de risco reconhecidos para colelitíase, pancreatite e disfunções metabólicas. A literatura mostra ainda que a interação entre estresse, distúrbios digestórios e saúde mental é mediada pelo eixo intestino-cérebro, que regula tanto respostas emocionais quanto sistemas imunológicos e digestivos (Agyapong *et al.*, 2022). Frente a isso, os casos graves e até fatais descritos por Leite (2014) reforçam a urgência de abordagens integradas, que considerem aspectos emocionais, comportamentais e alimentares na promoção da saúde do docente.

A baixa ingestão de fibras alimentares (Santos, 2015) e o consumo frequente de alimentos ultraprocessados (Dias, 2014; Oliveira, 2022) também reforçam a presença de uma dieta desequilibrada entre os docentes. Esses padrões alimentares inadequados são preocupantes, sobretudo diante de sua associação com o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como diabetes, hipertensão e obesidade.

Assunção e Abreu (2019), ao analisarem a saúde de professores da educação básica no Brasil, destacaram que os determinantes alimentares estão entre os fatores que mais contribuem para o adoecimento docente, especialmente quando combinados à sobrecarga de trabalho. Segundo Moraes, Abreu e Assunção (2023), comportamentos alimentares pouco saudáveis, aliados ao estresse ocupacional, compõem um cenário que favorece o agravamento de agravos à saúde. Esse cenário é agravado, segundo Magalhães *et al.* (2020), pela dificuldade de manter hábitos saudáveis em meio à rotina exaustiva, o que leva à priorização de refeições práticas e rápidas, geralmente ultraprocessadas e pobres em fibras.

Os estudos analisados evidenciam uma relação significativa entre sofrimento psíquico e comportamentos alimentares desregulados entre docentes. A alimentação emocional e a compulsão alimentar aparecem com frequência associadas a quadros de estresse, ansiedade e depressão, indicando que o ato de comer, para muitos professores, vai além da função nutricional, funcionando como mecanismo de enfrentamento emocional (Oliveira, 2022; Bisogno, 2022; Baldo, 2021). Segundo Assunção e Abreu (2019), a pressão laboral, somada à escassez de recursos e à multiplicidade de tarefas, contribui significativamente para o adoecimento mental na docência, favorecendo quadros de ansiedade, estresse e depressão.

Baldo (2021) demonstrou que docentes com sintomas de sofrimento psíquico apresentaram maiores chances de desenvolver compulsão alimentar, enquanto Oliveira (2022) identificou que mais da metade dos professores relatavam aumento do apetite em momentos de estresse. De forma semelhante, Bisogno (2022) observou níveis elevados de descontrole alimentar e alimentação emocional entre os docentes com sobrepeso e obesidade, sugerindo uma ligação direta entre o estado emocional e os padrões alimentares disfuncionais. Andrade, Loch e Silva (2019) afirmam que mudanças no estado emocional afetam diretamente a autopercepção de saúde e as escolhas alimentares, sendo comum a adoção de estratégias compensatórias — como a alimentação impulsiva — em momentos de sobrecarga emocional.

Outro fator relevante foi a alta frequência de distúrbios de sono entre os docentes, apontada como fator de risco tanto para o sofrimento psíquico quanto para desajustes metabólicos e alimentares (Oliveira, 2022; Amaral, 2023). Que dialogam com os achados de Moraes, Salvi e Martino (2021), que destacam que a má

qualidade do sono entre professores universitários está fortemente associada a alterações de humor, fadiga persistente e diminuição da autorregulação emocional, elementos que aumentam o risco de compulsão alimentar e piora do estado nutricional.

Leite (2014), ao analisar afastamentos por motivo de saúde, destacou a alta prevalência de transtornos mentais entre docentes da rede municipal, reforçando o impacto do trabalho na saúde mental desses profissionais. Os dados indicam que o desgaste emocional da prática docente pode desencadear ou intensificar comportamentos alimentares compensatórios e prejudiciais à saúde.

A alimentação, nesse contexto, muitas vezes assume uma função paliativa, sendo utilizada como forma de enfrentamento emocional, conforme apontado também por Barbosa *et al.* (2021), ao discutirem os impactos da carga emocional negativa sobre a adoção de comportamentos prejudiciais à saúde entre professores. A prevalência de alimentação emocional nos estudos analisados reflete, portanto, uma tentativa de compensação diante das dificuldades enfrentadas no ambiente de trabalho e na vida pessoal.

Os estudos analisados revelam padrões preocupantes de estilo de vida entre professores, com destaque para a alta prevalência de sedentarismo e baixos escores em nutrição, prática de exercícios e temperança. Observam-se indicadores recorrentes de comportamentos pouco saudáveis, que impactam negativamente a saúde física, mental e a qualidade de vida dos docentes. (Amaral, 2023; Dias, 2014; Colares, 2015; Oliveira, 2022). A ausência de atividade física regular e a prevalência de comportamentos sedentários foram elementos comuns, com impacto relevante na composição corporal, na disposição física e no bem-estar geral (Dias, 2014; Colares, 2015).

Em estudo conduzido por Silva *et al.* (2019), verificou-se que mais de 78% dos docentes da educação básica relataram não praticar atividade física suficiente, sendo a principal justificativa a falta de tempo — seguida por cansaço, o que demonstra a influência direta das condições laborais sobre o estilo de vida desses profissionais. A relação entre inatividade física e percepção negativa da própria saúde foi evidenciada por Assunção e Abreu (2019), que identificaram que professores fisicamente inativos relataram menor satisfação com sua saúde e maior presença de sintomas relacionados ao estresse e à exaustão. Segundo os autores,

esse padrão se intensifica em contextos marcados por carga horária excessiva, ausência de pausas e precarização das condições de trabalho.

Além disso, Almeida *et al.* (2021) destacam que a baixa prática de atividade física entre professores está associada a alterações no estado nutricional, como sobrepeso e obesidade, e a agravos de saúde mental. O estudo aponta que a rotina desgastante dos docentes compromete a adoção de práticas protetoras, contribuindo para o surgimento de quadros de ansiedade, depressão e descontrole alimentar.

Magalhães *et al.* (2020) também observaram níveis baixos de prática de atividade física entre os professores avaliados, com variações por gênero: mulheres apresentaram menor adesão a comportamentos ativos e maior prevalência de sedentarismo, o que pode estar associado à dupla ou tripla jornada de trabalho. Os autores alertam para a importância de considerar as desigualdades de gênero na análise dos comportamentos de saúde dessa categoria profissional.

O conjunto de resultados analisados revela que o trabalho docente exerce forte influência sobre o estado de saúde dos professores. Os afastamentos por transtornos mentais, doenças metabólicas e distúrbios osteomusculares, conforme observados por Leite (2014), ilustram como a prática docente, quando submetida a condições adversas, contribui para o adoecimento físico e psíquico. Essa relação é amplamente corroborada por Assunção e Abreu (2019), que destacam a pressão laboral como um fator estrutural nas condições de trabalho dos professores da educação básica no Brasil, impactando negativamente sua saúde e qualidade de vida.

Outro aspecto relevante é a associação entre carga horária elevada e comprometimento da saúde, especialmente em professores com múltiplos vínculos empregatícios. Relatos colhidos em entrevistas qualitativas reforçaram a percepção de que a rotina exaustiva e a falta de tempo para o autocuidado comprometem a qualidade de vida dos docentes (Santos, 2015; Amaral, 2023). Esses achados dialogam com os de Moraes, Abreu e Assunção (2023), que verificaram que o desgaste relacionado à organização do trabalho está diretamente associado à percepção negativa da saúde entre os docentes.

As análises também evidenciam que essas condições de saúde não se distribuem de forma homogênea entre os docentes. Fatores como sexo, idade, localidade, tipo de vínculo empregatício, tempo de serviço e carga horária exercem

influência significativa sobre o estilo de vida. Colares (2015) observou, por exemplo, que professores que atuam em municípios maiores apresentaram piores indicadores nutricionais e de autocuidado, quando comparados àqueles de cidades menores. Já Dias (2014) destacou que docentes jovens, do sexo masculino e com múltiplos vínculos tendem a apresentar maior propensão a comportamentos de risco à saúde.

Nos resultados apresentados por Santos (2015), observou-se que embora os docentes demonstrassem conhecimento sobre práticas alimentares saudáveis, muitos relataram dificuldade em incorporá-las ao cotidiano. Essa discrepância entre o saber e o fazer revela uma dimensão subjetiva da alimentação que vai além do conhecimento nutricional. Como destaca Gimenes (2008), os hábitos alimentares não podem ser compreendidos apenas sob uma ótica racional e normativa, pois estão fortemente ancorados em aspectos simbólicos, afetivos e culturais.

Mesmo com acesso à informação, muitos professores enfrentam barreiras emocionais e estruturais que dificultam a adesão a comportamentos saudáveis. Esse fenômeno pode ser interpretado à luz da ambivalência alimentar, em que o indivíduo reconhece a importância de determinados comportamentos, mas sente-se incapaz de colocá-los em prática, gerando desconforto, culpa ou resignação. Tais conflitos revelam a influência dos determinantes psicossociais sobre as escolhas alimentares, sobretudo em contextos de exaustão, estresse e negligência institucional, nos quais o autocuidado torna-se um desafio cotidiano (Gimenes, 2008).

Entre os oito estudos analisados, quatro foram realizados durante ou logo após a pandemia de COVID-19, retratando um contexto recente e desafiador para os docentes brasileiros (Baldo, 2021; Oliveira, 2022, Bisogno, 2022; Amaral, 2023). Esses estudos revelaram aumento significativo nos sintomas de estresse, ansiedade, distúrbios do sono, compulsão alimentar e sobrepeso, evidenciando que a pandemia atuou como fator agravante sobre condições de saúde já fragilizadas. O isolamento social, a reconfiguração abrupta das rotinas escolares e a intensificação das jornadas remotas contribuíram para aprofundar sentimentos de exaustão, insegurança e desorganização dos hábitos de vida dos professores.

Nesse cenário, é fundamental considerar o recorte de gênero. A maioria dos estudos da revisão confirma a feminização da educação básica, com predominância de professoras entre os participantes — excetuando-se apenas o trabalho de Colares (2015), voltado a docentes de Institutos Federais, cujo perfil formativo

historicamente masculino explica a diferença. A sobrecarga enfrentada pelas mulheres durante a pandemia foi ainda mais intensa, marcada pela acumulação simultânea das tarefas profissionais, domésticas e de cuidado familiar. Como destacam Magalhães *et al.* (2020), essas múltiplas jornadas comprometem o tempo destinado ao autocuidado e afetam negativamente a saúde física e mental das professoras.

Os impactos dessa desigualdade são evidentes: Amaral (2023) identificou entre as professoras da educação básica altos índices de distúrbios do sono, sedentarismo e uso de medicamentos, além de prevalência de sobrepeso. Baldo (2021) e Bisogno (2022) também demonstraram que docentes do sexo feminino apresentaram níveis elevados de alimentação emocional e descontrole alimentar em momentos de estresse — um reflexo direto da tentativa de compensar emocionalmente a sobrecarga vivida.

Tais dados reforçam o entendimento de que os agravos à saúde alimentar e mental dos docentes não se distribuem de maneira homogênea, sendo atravessados por determinantes sociais como gênero, classe e organização do trabalho. Como alertam Assunção e Abreu (2019), políticas públicas voltadas à saúde do magistério precisam considerar essas desigualdades estruturais para que sejam, de fato, efetivas.

Diante desse cenário, torna-se evidente a necessidade de políticas institucionais efetivas voltadas à promoção da saúde do docente. Estratégias de prevenção ao adoecimento, atenção psicossocial, readequação das jornadas e promoção de ambientes escolares mais saudáveis são apontadas por diversos autores (Gasparini; Barreto; Assunção, 2005; Gouvêa, 2016) como medidas indispensáveis para conter o avanço de doenças crônicas e transtornos mentais na categoria. Investir na saúde do professor não é apenas uma demanda de bem-estar individual, mas uma condição necessária para o pleno funcionamento do sistema educacional.

5 CONCLUSÃO

A presente pesquisa teve como objetivo compreender como os hábitos alimentares dos professores estão relacionados às suas condições de saúde mental e ao contexto profissional, a partir de uma revisão bibliográfica de natureza qualitativa. A análise dos estudos revelou que os docentes enfrentam uma realidade marcada por sobrecarga de trabalho, múltiplos vínculos empregatícios, baixos salários, estresse crônico e precarização das condições laborais — fatores que impactam diretamente sua saúde física, emocional e alimentar.

Os dados indicaram elevada prevalência de sobrepeso, sedentarismo, distúrbios do sono e sofrimento psíquico entre os professores, especialmente entre as mulheres. Observou-se também a presença de comportamentos alimentares desregulados, como a alimentação emocional e a compulsão alimentar, frequentemente associados a situações de estresse, ansiedade e cansaço extremo. A alimentação, nesse contexto, muitas vezes é utilizada como forma de compensação emocional diante da exaustão e da ausência de tempo para o autocuidado.

Os estudos analisados apontam que o exercício da docência, longe de se restringir à sala de aula, envolve múltiplas tarefas invisibilizadas que comprometem a qualidade de vida e dificultam a adoção de hábitos saudáveis. Além disso, as desigualdades de gênero, o contexto urbano, a instabilidade profissional e a falta de políticas institucionais eficazes agravam o cenário de vulnerabilidade.

Conclui-se, portanto, que é urgente adotar uma abordagem intersetorial e integrada que reconheça o professor como sujeito de direitos, com necessidades específicas de cuidado. A alimentação adequada e a saúde mental devem ser compreendidas como dimensões centrais da qualidade de vida docente e, por isso, precisam ser incorporadas às políticas públicas de educação e saúde de forma estruturada. Estratégias institucionais voltadas à valorização da categoria, à reorganização das jornadas de trabalho e à promoção de ambientes escolares mais saudáveis são fundamentais para garantir não apenas o bem-estar dos professores, mas também a qualidade da educação oferecida.

Ao propor um olhar ampliado sobre a saúde alimentar e mental dos docentes, esta pesquisa contribui para o debate sobre o cuidado com aqueles que cuidam. Mais do que identificar sintomas e agravos, é preciso reconhecer os fatores estruturais que condicionam a saúde dos professores e buscar soluções que fortaleçam sua dignidade, autonomia e permanência na profissão.

REFERÊNCIAS

AGYAPONG, Belinda; OBUOBI-DONKOR, Gloria; BURBACK, Lisa; WEI, Yifeng. Stress, Burnout, Anxiety and Depression among Teachers: A Scoping Review. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2022, 19, 10706. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/17/10706>. Acesso em: 01 jul. 2025.

ALBUQUERQUE, Maria de Fátima Machado de. A segurança alimentar e nutricional e o uso da abordagem de direitos humanos no desenho das políticas públicas para combater a fome e a pobreza. *Revista de Nutrição*, Campinas, v. 22, n. 6, p. 895–903, 2009.

ALMEIDA, Lyllian Aparecida Vieira; BRITO, Maria Fernanda Santos Figueiredo; PINHO, Lucinéia de; MAGALHÃES, Tatiana Almeida de; KAIKAL, Desirée Sant’Ana; SILVEIRA, Marise Fagundes. Prevalência de sobrepeso/obesidade e fatores associados em professores da educação básica de um município do norte de Minas Gerais, Brasil. *Revista de Nutrição*, Campinas-SP, v. 34, e200244, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/HM4t4BgCKpfxMwynwQC78QB/?format=pdf&lang=en>. Acesso em: 02 jul. 2025.

AMARAL, Anquelins Patrícia do. *Autopercepção de saúde e estilo de vida de professores da educação básica durante a pandemia de COVID-19*. 2023. 111 f. Dissertação (Mestrado em Fisioterapia.) – Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, 2022. Orientadora: Lislei Jorge Patrizzi Martins.

ANDRADE, Giovana Frazon; LOCH, Matias Roberto; SILVA, Ana Maria Rigo. Mudanças de comportamentos relacionados à saúde como preditores de mudanças na autopercepção de saúde: estudo longitudinal (2011-2015). *Cad. Saúde Pública*, v. 35, n. 4: e00151418, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/Z6yS8MdywQVgyBQsBL5wtyn/?lang=pt>. Acesso em: 02 jul. 2025.

APPLE, Michael W. *Educação e poder*. Porto Alegre: Artmed, 2003.

ASSUNÇÃO, Ada Ávila; ABREU, Mery Natali Silva. Pressão laboral, saúde e condições de trabalho dos professores da educação básica no Brasil. *Cad. de Saúde Pública*, v. 35, e00169517, 2019. Suplemento 1. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/55zZgFsrpQymdbfmxxZDYzw/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 10 maio. 2025.

BALDO, Karina. *Alterações no comportamento alimentar e níveis de estresse, ansiedade e depressão em professores universitários durante a pandemia da*

BARBOSA, Rose Elizabeth Cabral; FONSECA, Giovanni Campos; VIEIRA, Marta Raquel Mendes; MAGALHÃES, Tatiana Almeida; SILVA, Rosângela Ramos Veloso; HAIKAL, Desirée Sant’Ana. Fatores associados à autoavaliação negativa de saúde entre professores da educação básica, *Rev. Baiana de Saúde Pública*, v. 45, n. 3, p. 32-49, jul./set. 2021. Disponível em:

<https://rbsp.sesab.ba.gov.br/index.php/rbsp/article/view/3296/3053>. Acesso em: 21 mai. 2025.

BISOGNO, Jean Carlos Rodrigues. *Qualidade de vida dos professores das escolas do ensino médio do município de São Gabriel/RS durante pandemia do COVID-19*. 2022. 54 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde e da Vida.) – Universidade Franciscana, Santa Maria, 2022. Orientadora: Cristina Machado Bragança de Moraes.

BOTH, Jorge; BORGATTO, Adriano Ferreti; SONOO, Christi Noriko; LEMOS, Carlos; CIAMPOLINI, Vitor; NASCIMENTO, Juarez Vieira. Associação entre pluriemprego e bem-estar de professores de Educação Física do Sul do Brasil. *Educación Física y Deporte*, Medellín, v. 35, n. 1, p. 1–14, jan./jun. 2016. DOI: 10.17533/udea.efyd.v35n1a05.

BRASIL. Conselho Nacional de Secretários de Saúde. *Atenção primária e promoção da saúde*. Brasília: CONASS, 2011. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/para_entender_gestao_sus_v.3.pdf. Acesso em: 05 mai. 2025.

BRASIL. *Constituição da República Federativa do Brasil: promulgada em 5 de outubro de 1988*. Brasília, DF: Senado Federal, 1988. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm. Acesso em: 23 jun. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. *8ª Conferência Nacional de Saúde: relatório final*. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 1986. Disponível em: <https://www.gov.br/conselho-nacional-de-saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/relatorios/relatorio-final-da-8a-conferencia-nacional-de-saude/view>. Acesso em 28 jun. 2025.

BRASIL. *Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996*. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 23 dez. 1996. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9394.htm. Acesso em: 02 mai. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Projeto Promoção da Saúde. *As cartas da promoção da saúde*. Brasília: Ministério da Saúde, 2002. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cartas_promocao.pdf. Acesso em: 20 mai. 2025.

BURITY, Valéria; FRANCESCHINI, Thaís; VALENTE, Flavio; RECINE, Elisabetta; LEÃO, Marília; CARVALHO, Maria de Fátima. *Direito humano à alimentação adequada no contexto da segurança alimentar e nutricional*. Brasília, DF: ABRANDH, 2010. 204 p.

BUSS, Paulo Marchiori. Promoção da saúde e qualidade de vida. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, p. 163-187. 2000.

CARNEIRO, Henrique S. Comida e Sociedade: Significados Sociais na História da Alimentação. *História: Questões & Debates*, [S. l.], v. 42, n. 1, 2005. DOI:

10.5380/his.v42i0.4640. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/historia/article/view/4640>. Acesso em: 20 jun. 2025.

CODO, Wanderley. (Org.). *Educação: carinho e trabalho*. 3. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2002.

COLARES, Mateus Cardoso. *Indicadores de qualidade de vida de professores de ensino médio integrado da Rede Federal no estado de Santa Catarina*. 2015. 151 f. Dissertação (Mestrado em Desportos) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2015. Orientador: Adair da Silva Lopes.

COVID-19. 2021. 77 f. Dissertação (Mestrado em Ciências Aplicadas à Saúde.) – Universidade Estadual do Oeste do Paraná, Francisco Beltrão, 2021. Orientadora: Dalila Moter Benvegnú.

DEJOURS, Christophe. Subjetividade, trabalho e ação. *Revista Produção*, São Paulo, v. 14, n. 3, p. 27–34, set./dez. 2004.

DIAS, Ana Luísa. *Condutas alimentares e fatores associados em professores da Rede Estadual de Ensino de Londrina-PR*. 2014. 174 f. Dissertação (Mestrado em Saúde Coletiva) – Universidade Estadual de Londrina, Centro de Ciências da Saúde, Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva, Londrina, 2014. Orientador: Arthur Eumann Mesas.

ESTEVE, José Manuel. *O mal-estar docente: a sala de aula e a saúde dos professores*. Tradução Durley Carvalho Cavicchia. Bauru: Edusc, 1999.

FREIRE, Paulo. *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa*. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

GASPARINI, Sandra Maria; BARRETO, Sandhi Maria; ASSUNÇÃO, Ada Ávila. O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde. *Revista Educação e Pesquisa*, São Paulo, v. 31, n. 2, p. 189-199, mai./ago. 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ep/a/GdZKH9CHs99Qd3vzY5zfmnw/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 20 maio 2025.

GIARD, Luce. Cozinhar. In: CERTEAU, Michel de; GIARD, Luce; MAYOL, Pierre. *A invenção do cotidiano: morar, cozinhar*. Petrópolis, RJ: Vozes, 1996. p. 211–332.

GIMENES, Maria Henriqueta Sperandio Garcia. *Cozinhando a tradição: festa, cultura e história no litoral paranaense*. 2008. 405 f. Tese (Doutorado em História) – Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2008. Orientador: Carlos Roberto Antunes dos Santos.

GOUVÊA, Leda Aparecida Vanelli Nabuco de. As condições de trabalho e o adoecimento de professores na agenda de uma entidade sindical. *Revista Saúde Debate*, Rio de Janeiro, v. 40, n. 111, p. 206-219, out./dez. 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/csTLDPyFBWXLBtCnSn6R8qp/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 05 jun. 2025.

HUERTA-FRANCO, María Raquel; VARGAS-LUNA, Miguel; TIENDA, Paola; DELGADILLO-HOLTFORT, Isabel; BALLEZA-ORDAZ, Marco.; FLORES-HERNANDEZ, Corina. Effects of occupational stress on the gastrointestinal tract. *World J. Gastrointest. Pathophysiol.* 2013, 4, 108–118. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3829457/>. Acesso em: 01 jul. 2025.

LEITE, Franciso Edson Pereira. *Trabalho e saúde do professor: Estilo de vida e adoecimento entre professores do Ensino Fundamental I em Boa Vista – RR.* 2014. 110 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) – Universidade Federal de Roraima, Boa Vista, 2014. Orientadora: Fabíola Carvalho.

LEMO, Carlos Augusto Fogliarini; NASCIMENTO, Juarez Vieira do; BORGATTO, Adriano Ferreti. Parâmetros individuais e socioambientais da qualidade de vida na carreira docente em Educação Física. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v.21, n.2, p.81–93, abr./jun. 2007. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1807-55092007000200001>.

LÖSCH, Silmara; RAMBO, Carlo Alberto; FERREIRA, Jacques de Lima. A pesquisa exploratória na abordagem qualitativa em educação. *Revista Ibero Americana de Estudos em Educação*, Araraquara, v. 18, n. 00, e023141, 2023.

MAGALHÃES, Tatiana Almeida de; SILVEIRA, Marise Fagundes; NASCIMENTO, Jairo Evangelista; ALMEIDA, Emerson Willian de; MARTINS, Andréa Maria Eleutério de Barros Lima; FERREIRA, Efigênia Ferreira e; HAIKAL, Desirée Sant’Ana. Perfil ocupacional, comportamentos e saúde segundo diferenciais de gênero entre professores da rede pública. *Revista Unimontes Científica*, Montes Claros-MG, Brasil, v. 22, n. 2, p. 1-22, jul./dez. 2020. Disponível em: <https://www.periodicos.unimontes.br/index.php/unicientifica/article/view/3622/>. Acesso em: 05 jun. 2025.

MARX, Karl. *O capital: crítica da economia política*. Livro I. Tradução de Rubens Enderle. 2. ed. São Paulo: Boitempo, 2013.

MORAES, Bruno Fernando Moneta; SALVI, Carolina Pasquini Praxedes; MARTINO, Milva Maria Figueiredo de. Alterações do sono em professores universitários: uma revisão integrativa. *Revista de Atenção à Saúde*, São Caetano do Sul, SP. v. 19, n. 70, p. 123-137, out./dez., 2021. Disponível em: https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/8137/3599. Acesso em: 01 mai. 2025.

MORAIS, Évelin Angélica Herculano de; ABREU, Mery Natali Silva; ASSUNÇÃO, Ada Ávila. Autoavaliação de saúde e fatores relacionados ao trabalho dos professores da educação básica no Brasil. *Rev. Ciência & Saúde Coletiva*, v. 28, n. 1, p. 209-222, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/4RG4GQpp7kzS6tjYbNDgyTj/?format=pdf&lang=p>. Acesso em: 12 de mai. 2025.

MOREIRA, Hudson de Resende; NASCIMENTO, Juarez Vieira do; SONOO, Christi, Noriko; BOTH. Qualidade de vida no trabalho e perfil do estilo de vida individual de professores de Educação Física ao longo da carreira docente. *Motriz: Revista de*

Educação Física, Rio Claro, v. 16, n. 4, p. 900–912, dez. 2010. <https://doi.org/10.5016/1980-6574.2010v16n4p900>.

OIT/UNESCO. *A Recomendação da OIT/UNESCO de 1966 relativa ao Estatuto dos Professores e A Recomendação de 1997 da UNESCO relativa ao Estatuto do Pessoal do Ensino Superior*. Genebra: OIT/UNESCO, 2008. Disponível em: <http://unesdoc.unesco.org/images/0016/001604/160495por.pdf>. Acesso em: 18 mai. 2025.

OLIVEIRA, Ana Valéria de. *Perspectiva de docentes do ensino superior sobre o comportamento alimentar: possíveis relações com as doenças crônicas não transmissíveis*. 2022. 65 f. Dissertação (Mestrado em Ensino de Ciências e Saúde) – Universidade Anhanguera de São Paulo, São Paulo, 2022. Orientadora: Bernadete Lema Mazzafera.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A ALIMENTAÇÃO E A AGRICULTURA (FAO). *Diretrizes voluntárias em apoio à realização progressiva do direito à alimentação adequada no contexto da segurança alimentar nacional*. Roma: Conselho da FAO, 2004. Disponível em: <http://www.bvsde.paho.org/texcom/nutricion/Diretrizes.pdf>. Acesso em: 28 jun. 2025.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. Comitê de Direitos Econômicos, Sociais e Culturais. *Comentário Geral nº 12: O direito à alimentação adequada*. Genebra, 1999. Disponível em: <http://www.abrandh.org.br/downloads/Comentario12.pdf>. Acesso em: 7 mai. 2025.

ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO (OIT). *Trabalho decente*. Genebra: OIT, 1999. Disponível em: <https://www.ilo.org/brasil/temas/trabalho-decente/lang--pt/index.htm>. Acesso em: 7 mai. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Estratégia global para alimentação saudável, atividade física e saúde*. Brasília: Ministério da Saúde, 2004. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estrategia_global_promocao_saude.pdf. Acesso em: 29 jun. 2025.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. *Promoção da saúde e vigilância de doenças e agravos não transmissíveis integradas*. Brasília, DF: OPAS, 2024. <https://doi.org/10.37774/9789275728970>.

OVEJERO, Anastacio Bernal. Efeitos da globalização no trabalho. In: OVEJERO, Anastacio Bernal. *Psicologia do trabalho em um mundo globalizado: como enfrentar o assédio psicológico e o stress no trabalho*. Porto Alegre: Artmed, 2010. p. 37-52.

POERSCH, Rosimere Neiva; AHLERT, Alvorí. O docente e a sua saúde: desafios e contribuições da Educação Física. In: PARANÁ. Secretaria de Estado da Educação. Superintendência de Educação. *O professor PDE e os desafios da escola pública paranaense*, 2007. v. 1. Curitiba: SEED/PR, 2007. Disponível em: http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pd

e/2007_unioeste_edfis_artigo_rosemere_neiva_poersch.pdf. Acesso em: 24 jun. 2025.

RODRIGUEZ, Martius Vicente Rodriguez Y; ALVES, Joemar Braga. Qualidade de vida dos professores: um bem para todos. In: CONGRESSO NACIONAL DE EXCELÊNCIA EM GESTÃO – CNEG, 4., 2008, Niterói. *Anais...* Niterói: UFF, 2008. p. 2–23. Disponível em: https://cneg.org/anais/artigo.php?e=CNEG2008&c=T7_0049_0018. Acesso em: 21 mai. 2025.

ROGERS, Peter J. Eating habits and appetite control: a psychobiological perspective. *The Proceedings of the Nutrition Society*, 58(1), 59–67, 1999. <https://doi.org/10.1079/pns19990009>

SANTANA, Franciele Ariene Lopes; NEVES, Ilidio Roda. Saúde do trabalhador em educação: a gestão da saúde de professores de escolas públicas brasileiras. *Saúde e Sociedade*, São Paulo, v. 26, n. 3, p. 786-797, 2017. <https://doi.org/10.1590/S0104-12902017167259>

SANTOS, Hugo José Xavier. *Relações entre aspectos nutricionais e qualidade de vida percebida em docentes universitários*. 2015. 206 f. Tese (Doutorado em Educação) – Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2015. Orientadora: Bettina Steren dos Santos.

SCLAIR, Moacyr. A história do conceito de saúde. *Revista Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 17, n. 1, p. 29–41, 2007.

SILVA, Guilherme Luiz Faria; ROSSO, Ademir José. As condições do trabalho docente dos professores das escolas públicas de Ponta Grossa, PR. In: CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO – EDUCERE, 8., 2008, Curitiba. *Anais...* Curitiba: PUC-PR, 2008. Disponível em: http://www.pucpr.br/eventos/educere/educere2008/anais/pdf/495_536.pdf. Acesso em: 8 jun. 2025.

SILVA, Rosângela Ramos Veloso; MOREIRA, Alexandra Dias; MAGALHÃES, Tatiana Almeida; VIEIRA, Marta Raquel Mendes; HAIKAL, Desirée Sant’Ana. Fatores associados à prática de atividade física entre professores no nível básico de ensino. *J. Phys. Educ.* v. 30, e3037, 2019. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/42354/751375139790>. Acesso em: 05 jun. 2025.

SOUZA, Aparecida Neri; LEITE, Marcia de Paula. Condições de trabalho e repercussões na saúde dos professores da educação básica no Brasil. *Educação e Sociedade*, Campinas, v. 32, n. 117, p. 1105-1121, 2011. <https://doi.org/10.1590/S0101-73302011000400012>