

# AVALIAÇÃO DA INFLUÊNCIA DO ISOLAMENTO SOCIAL DEVIDO A PANDEMIA DA COVID-19 NO HÁBITO ALIMENTAR E SAÚDE MENTAL DE PROFESSORES DE ESCOLAS TÉCNICAS ESTADUAIS DO ESTADO DE SÃO PAULO

SANTOS, GV.; RIBEIRO, IM.; LIMA, LA.; SILVA, RJ

Centro Paula Souza, Escola Técnica Estadual Uirapuru, Ensino Técnico Integrado ao Ensino Médio (ETIM) em Nutrição e Dietética  
renata.silva465@etec.sp.gov.br

## RESUMO

**INTRODUÇÃO:** No ano de 2020 foi reconhecido pela OMS a pandemia de covid-19, assim foram feitas diversas recomendações na tentativa de reduzir o contágio e circulação do vírus. Entre as recomendações, a de mais difícil adoção no Brasil foi o isolamento social. **OBJETIVO:** Avaliar os impactos negativos e/ou positivos do isolamento social devido a pandemia da COVID-19 no hábito alimentar e saúde mental de professores de escolas técnicas estaduais do estado de São Paulo. **METODOLOGIA:** Foi aplicado de maneira online questionários com perguntas fechadas para analisar os impactos na saúde mental e alimentação dos professores das escolas técnicas estaduais do estado de São Paulo. **RESULTADOS:** Participaram do estudo 135 docentes, de diferentes idades e ambos os sexos, 69,9% dos avaliados sentiram um impacto em sua alimentação na pandemia, entre eles, 51,1% afirmam ser positivo e 48,9% negativo. Foi observado variações na frequência. Ainda, 73,3% dos docentes afirmaram que o isolamento social impactou sua saúde mental de maneira negativa, relatando momentos de maior nervosismo, noites mal dormidas e desmotivação. **CONCLUSÃO:** Foi possível observar que o isolamento social perante a pandemia de COVID-19 impactou de maneira negativa o hábito alimentar e a saúde mental de professores de escolas técnicas estaduais do estado de São Paulo. No entanto, mais estudos são necessários para avaliar os impactos da pandemia do COVID-19 sobre a saúde de docentes.

**Palavras-chave:** Pandemia, COVID-19, Professores.

## INTRODUÇÃO

No ano de 2020, foi reconhecido pela OMS a pandemia de COVID-19, a partir deste decreto foram feitas diversas recomendações para tentar de reduzir o contágio e circulação do vírus. Entre as recomendações, a de mais difícil adoção no Brasil foi do isolamento social, por parte da população que exerce comércio essenciais. A outra parcela da população foi realocada para trabalhar em home office, ainda que sem a instrução e estrutura adequada.

Com isso, muitas mudanças no estilo de vida dos avaliados em questão ocorreram, tanto na saúde mental, quanto na física e alimentar.

## OBJETIVOS

**GERAL:** Avaliar os impactos negativos e/ou positivos do isolamento social devido a pandemia da COVID-19 no hábito alimentar e saúde mental de professores de escolas técnicas estaduais do estado de São Paulo.

### ESPECÍFICOS:

- Averiguar as alterações na frequência do consumo de todos os grupos alimentares de acordo com o grau de processamento antes e durante o período de isolamento social;
- Identificar os impactos do período de isolamento e o retorno híbrido das aulas sobre a saúde mental dos docentes.

## METODOLOGIA

### SUJEITOS

**Público-alvo:** professores do Centro Paula Souza (CPS), de ambos os sexos, com idade entre 18 e mais de 60 anos



### AVALIAÇÃO DO HÁBITO ALIMENTAR

Aplicação de um questionário de frequência alimentar adaptado (Vigitel/2019) de forma online via plataforma Forms, do Google



### AVALIAÇÃO DA SAÚDE MENTAL

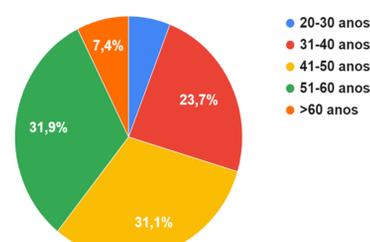
Aplicação do questionário Self-Report Questionnaire (SRQ-20) também adaptado ao Google Forms, com perguntas de múltipla escolha fechadas



## RESULTADOS

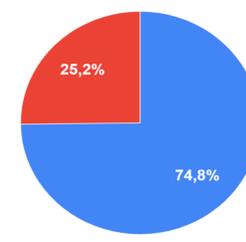
### CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

Figura 1 – Distribuição dos docentes avaliados de acordo com a faixa etária.



FONTE: SANTOS et al; 2021.

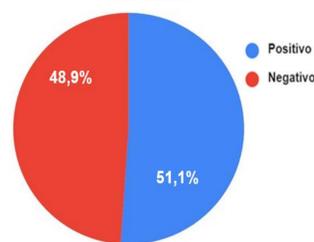
Figura 2 – Distribuição dos docentes avaliados de acordo com o sexo.



FONTE: SANTOS et al; 2021.

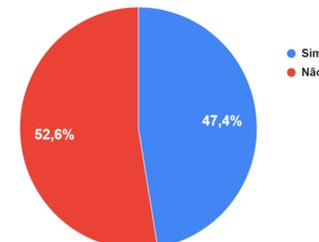
### AVALIAÇÃO DO HÁBITO ALIMENTAR E DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Figura 3 - Distribuição dos docentes de acordo com o teor do impacto da pandemia em sua alimentação.



FONTE: SANTOS et al; 2021.

Figura 4 – Distribuição dos docentes de acordo com a prática ou não de atividade física ou esportes durante o período de isolamento social.



FONTE: SANTOS et al; 2021.

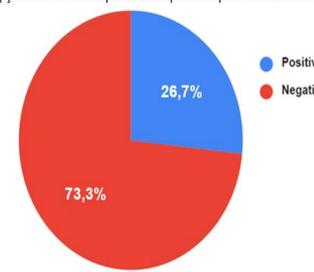
### AVALIAÇÃO DA SAÚDE MENTAL

Tabela 1 – Percepção dos docentes quanto a sua saúde mental no período de isolamento social.

Pergunta	Respostas (em %)	
	SIM	NÃO
Você costumava sentir dores de cabeça frequentemente?	33,3	66,7
Você sente falta de apetite?	7,4	92,6
Costumava dormir mal?	54,8	45,2
Você costumava se assustar com facilidade?	28,1	71,9
Teve ou tem tremores nas mãos?	13,3	86,7
Se sentia nervoso (a), tenso (a) ou preocupado (a)?	72,6	27,4
Costumava ter má digestão?	34,1	65,9
Tinha dificuldades em pensar com clareza?	37,8	62,2
Estava se sentindo triste frequentemente?	45,9	54,1
Estava chorando mais do que de costume?	28,9	71,1
Encontrava dificuldades para realizar suas atividades diárias?	51,1	48,9
Tinha dificuldades para tomar decisões?	35,3	64,7
Tinha dificuldades em seu serviço (seu trabalho é penoso, causa-lhe sofrimento)?	31,9	68,1
Se sentia incapaz de desempenhar um papel útil em sua vida?	20,7	79,3
Havia perdido o interesse pelas coisas?	17,8	82,2
Você se sentia uma pessoa inútil ou incapaz?	13,3	86,7
Teve vontade de acabar com a própria vida?	3,7	96,3
Sentiu-se cansado(a) o tempo todo?	45,9	54,1
Se cansava com facilidade?	60	40
Tinha sensações desagradáveis no estômago?	33,3	66,7
Você acha que a pandemia teve impacto sobre sua saúde mental?	72,6	27,4

FONTE: OMS, 1980; SANTOS et al., 2021.

Figura 5 - Percepção dos docentes quanto ao impacto da pandemia em sua saúde mental.



FONTE: SANTOS et al; 2021.

## CONCLUSÃO

Foi possível observar que o isolamento social perante a pandemia de COVID-19 impactou de maneira negativa o hábito alimentar e a saúde mental de professores de escolas técnicas estaduais do estado de São Paulo.

No entanto, mais estudos são necessários para avaliar os impactos da pandemia do COVID-19 sobre a saúde de docentes.

## REFERÊNCIAS

ALVARENGA, Robson et al. Percepção da qualidade de vida de professores das redes públicas e privadas frente à pandemia do covid-19. *Revista CPAQV - Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida*, v. 12, n. 3, p. 8. 2020.

BEZERRA, Anselmo César Vasconcelos et.al. Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 25, p. 12. 2020.

MALTA, Deborah Carvalho et al. A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal. *Epidemiol. Serv. Saúde*, v. 29, n. 4, p. 13, Setembro. 2020