

Artigo de Revisão

O impacto do estresse ocupacional no comportamento alimentar de profissionais da saúde

RESUMO

Introdução: O estresse ocupacional é um dos principais fatores de adoecimento psicológico entre profissionais da saúde, contribuindo para a Síndrome de *Burnout*. O objetivo desta revisão integrativa foi analisar evidências sobre a relação entre estresse ocupacional e alterações no comportamento alimentar de profissionais da saúde. **Método:** Revisão integrativa nas bases BVS, PubMed e CAPES, incluindo artigos publicados entre 2015 e 2025 em português ou inglês, com abordagem acerca do estresse ocupacional ou burnout e do comportamento alimentar. Cinco estudos atenderam aos critérios de inclusão. **Resultados:** Os achados demonstram que a alimentação influenciada por fatores emocionais é uma estratégia de enfrentamento frequente em contextos de sobrecarga de trabalho e demandas emocionais intensas. Foi observada uma elevada prevalência de *burnout* com repercussões diretas no comportamento alimentar. **Conclusão:** Os dados obtidos reforçam a importância de serem desenvolvidas estratégias institucionais que promovam saúde mental, qualidade de vida e práticas alimentares saudáveis.

Palavras-chave: esgotamento profissional; comportamento alimentar; profissional da saúde.

1 INTRODUÇÃO

O estresse ocupacional figura como uma das principais causas de adoecimento psicológico dos profissionais da saúde, contribuindo para o desenvolvimento de Síndrome de *Burnout*. Reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como um fenômeno estritamente ocupacional, essa síndrome é caracterizada por exaustão emocional e reduzida realização pessoal. Nesse contexto, uma das manifestações comportamentais que recebeu destaque na literatura é a alimentação emocional, definida como a ingestão de alimentos em resposta a estados emocionais negativos (Van Strien *et al.*, 2013). Paralelamente, a ruminação emocional – a tendência a focar de forma repetitiva e passiva em experiências emocionais adversas – dificulta o enfrentamento do estresse (Nolen-Hoeksema; Wisco; Lyubomirsky, 2008). Profissionais da saúde, expostos a jornadas de trabalho extensas e contato direto com o sofrimento humano, apresentam vulnerabilidade acentuada a esses processos e, conseqüentemente, o

Bruna Heloisa Cavalcante da Silva
Graduada de Psicologia, Centro
Universitário Christus - UNICHRISTUS.
ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-7518-924X>.
E-mail: cbrunaheloisa@gmail.com.

Matheus Miranda de Sousa
Graduando de Medicina, Centro Universitário
Christus - UNICHRISTUS.
ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-8358-4604>.
E-mail: mirandamatheus979@gmail.com.

João Chaves Hiluy
Médico psiquiatra e mestre em psiquiatria pela
Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ).
Professor do Centro Universitário Christus.
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1199-9193>.
E-mail: jhiluy@gmail.com.

Autor correspondente:
Bruna Heloisa Cavalcante da Silva
E-mail: cbrunaheloisa@gmail.com

Submetido em: 25/07/2025
Aprovado em: 01/09/2025

SILVA, Bruna Heloisa Cavalcante da;
SOUSA, Matheus Miranda de; HILUY, João
Chaves. O impacto do estresse ocupacional
no comportamento alimentar de
profissionais da saúde. **Revista Interagir**,
Fortaleza, v. 25, n. 131, p. 20-22, 2026.

desenvolvimento de comportamentos alimentares desregulados. Assim, este estudo tem como objetivo identificar, na literatura científica recente, as evidências que correlacionam o estresse ocupacional em profissionais da saúde a alterações nos seus hábitos alimentares.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura e de abordagem qualitativa. A busca pelos artigos foi realizada nas bases de dados eletrônicas: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), PubMed e Portal de Periódicos da CAPES. Foram utilizados os seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e seus correspondentes em inglês (MeSH), combinados com operadores booleanos (AND): “Estresse Ocupacional” AND “Comportamento Alimentar AND “Pessoal de Saúde”.

Os critérios de inclusão foram artigos completos, publicados entre 2015 e 2025, nacionais e internacionais, que abordassem diretamente a relação entre estresse ocupacional e o comportamento alimentar de profissionais da saúde. Dos 28 artigos encontrados, 5 artigos (Garcia *et al.*, 2024; Gázquez Linares *et al.*, 2019; Damázio *et al.*, 2025; Miron; Malatskey; Rosen, 2019; Yan *et al.*, 2022) atenderam a todos os critérios de elegibilidade e compuseram a amostra final desta revisão. A Tabela 1 mostra os artigos encontrados.

Tabela 1- Tabela de Referências

Autor, ano País	Desenho do estudo	Objetivo	Principais achados
Damázio <i>et al.</i> , 2025 Brasil	Transversal n=45	Analisar o comportamento alimentar sob a influência do estresse entre os trabalhadores de um hospital	Alimentação emocional foi o padrão mais prevalente (33,73%) 77,7% dos participantes estavam em risco de desenvolver <i>burnout</i>
Garcia <i>et al.</i> , 2024 Brasil	Transversal N=110	Estimar prevalência de <i>burnout</i> e fatores associados em profissionais de enfermagem oncológica	Prevalência moderada de <i>burnout</i> Fatores associados ao <i>burnout</i> : alimentação não saudável e condições de trabalho precárias
Gázquez Linares <i>et al.</i> , 2019 Espanha	Transversal N=1.073	Avaliar qualidade do sono e papel do gerenciamento do estresse na alimentação de enfermeiros	O gerenciamento do estresse atuou como mediador entre qualidade do sono e comportamentos alimentares
Miron; Malatskey; Rosen, 2019 Israel	Transversal N= 4.832	Avaliar comportamentos relacionados à saúde, percepção e estresse entre médicos	36% indicaram estresse emocional considerável; 57% sobrepeso/obesidade; 79% não cumpriam nutritionalmente recomendações
Yan <i>et al.</i> , 2022 China	Transversal N= 418	Examinar ruminação afetiva, exaustão emocional e alimentação não saudável após trabalho na linha de frente da Covid-19	O aumento da exaustão emocional leva a um maior consumo de alimentos não saudáveis.

► Fonte: Próprio Autor.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos estudos revelou uma associação entre o estresse ocupacional e o desenvolvimento de padrões alimentares disfuncionais em profissionais da saúde. O estudo de (Damázio *et al.*, 2025), realizado em um hospital em Santa Catarina, Brasil, identificou que 33,73% dos profissionais utilizavam a alimentação

emocional como mecanismo de enfrentamento, enquanto 77,7% apresentavam alto risco para o desenvolvimento da Síndrome de *Burnout*. A análise demonstrou uma correlação significativa entre esse comportamento e a idade, com maior vulnerabilidade entre os profissionais mais jovens. Outra pesquisa realizada na China com profissionais da linha de frente durante a pandemia da COVID-19 demonstrou que a ruminação afetiva funcionou como um preditor para a exaustão emocional, impactando negativamente as escolhas alimentares (Yan *et al.*, 2022).

De forma complementar, Gázquez Linares *et al.* (2021) observaram que a má qualidade do sono, mediada por uma regulação de estresse ineficaz, ampliava a propensão à alimentação emocional. Tais achados reforçam que a sobrecarga psíquica e a privação de sono são determinantes para a desregulação do comportamento alimentar. O cenário é corroborado por dados de médicos de um estudo realizado em Israel, no qual 36% dos participantes relataram estresse emocional crítico, 71% não praticavam atividade física regularmente, e 25% dormiam menos de cinco horas por noite, fatores que favorecem o uso da comida como estratégia compensatória (Miron; Malatskey; Rosen, 2019). Similarmente, em um estudo realizado com enfermeiros, a associação entre dieta desequilibrada, sedentarismo e sintomas de *burnout* sugeriu um ciclo vicioso de retroalimentação entre esgotamento e hábitos de vida não saudáveis (Garcia *et al.*, 2024). Em síntese, os resultados

convergem ao apontar a alimentação emocional como uma resposta recorrente ao estresse laboral.

4 CONCLUSÃO

O esgotamento profissional converge como fator de risco para a adoção de padrões alimentares disfuncionais. Diante disso, é necessário que as instituições de saúde implementem políticas eficazes de promoção da saúde para seus colaboradores. Ainda que os achados desta pesquisa contribuam para a compreensão dos impactos psicossociais sobre os hábitos alimentares dos profissionais da saúde, é importante reconhecer limitações como a escassez de dados longitudinais e a carência de avaliações com métodos validados. Dessa forma, recomenda-se que estudos futuros avaliem, de forma longitudinal e com métodos validados, a relação entre condições laborais e saúde nutricional em diferentes contextos institucionais e regionais. Promover o autocuidado nos profissionais de saúde é essencial para a quebra do ciclo de sofrimento psíquico e comportamentos deletérios, garantindo a qualidade da assistência e a integridade do profissional.

REFERÊNCIAS

GARCIA, A. de J.; SANTOS, A. da S. dos; SANTOS, C. V.; FERREIRA, M. dos S.; PIMENTEL, M. M. W. Síndrome de burnout em profissionais de enfermagem oncológica: estudo transversal. **Revista Brasileira de Cancerologia**, [s. l.], v. 70, n. 4, local. e224983, 2024.

GÁZQUEZ LINARES, J. J. *et al.* Sleep quality and the mediating role of stress management on eating by nursing per-

sonnel. **Nutrients**, [s. l.], v. 11, n. 8, 1731, 2019.

NOLEN-HOEKSEMA, S.; WISCO, B. E.; LYUBOMIRSKY, S. Rethinking rumination. **Perspectives on Psychological Science**, [s. l.], v. 3, n. 5, p. 400-424, 2008.

VAN STRIEN, T. *et al.* Emotional eating and food intake after sadness and joy. **Appetite**, [s. l.], v. 66, p. 20-25, 2013.

MIRON, R. W.; MALATSKEY, L.; ROSEN, L. Health-related behaviours and perceptions among physicians: results from a cross-sectional study in Israel. **BMJ Open**, [s. l.], v. 9, local. e031353, 2019.

YAN, W. *et al.* Emotional exhaustion and unhealthy eating among COVID-19 front-line healthcare workers during recuperation: a cross-sectional study. **Frontiers in Public Health**, [s. l.], v. 10, 2022.

DAMÁZIO, L. S.; BECKER, E. F.; RAUPP, M. M.; GUIMARÃES, P. R. V. Caracterização do comportamento alimentar e risco para síndrome de burnout de trabalhadores de um hospital do sul catarinense. **Sanare - Revista de Políticas Públicas**, [s. l.], v. 23, n. 2, 2025.