



**FAPAC - FACULDADE PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS
INSTITUTO TOCANTINENSE PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS PORTO LTDA
CURSO DE MEDICINA**

**GABRYELLA BARBOSA DE LIMA
LAURA VIEIRA SOUTO**

**AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DA DIETA DOS DOCENTES DE UMA IES DO
MUNICÍPIO DE PORTO NACIONAL - TO**

**PORTO NACIONAL-TO
2020**

GABRYELLA BARBOSA DE LIMA

LAURA VIEIRA SOUTO

**AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DA DIETA DOS DOCENTES DO ITPAC PORTO
NACIONAL NO PRIMEIRO SEMESTRE DO ANO DE 2021**

Projeto de pesquisa submetido ao Curso de Medicina da FAPAC - Faculdade Presidente Antônio Carlos, ITPAC Porto Nacional, como requisito parcial para aprovação da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso I.

Orientador(a): Me. André Moreira Rocha.



FAPAC – Faculdade Presidente Antônio Carlos.
INSTITUTO TOCANTINENSE PRES. ANTÔNIO CARLOS PORTO S/A
Rua 02, Qd. 07 – Jardim dos Ypês – Porto Nacional – CEP 77.500-000
CX Postal 124 - Fone: (63) 3363-9600 – CNPJ: 10.261.569/0001 – 64
www.itpacporto.edu.br

FOLHA DE APROVAÇÃO

AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DA DIETA DOS DOCENTES DE UMA IES DO MUNICÍPIO DE PORTO NACIONAL - TO

Projeto de pesquisa submetido ao Curso de Medicina da FAPAC- Faculdade Presidente Antônio Carlos- ITPAC Porto Nacional, como requisito parcial para aprovação da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso I.

Aprovado em: ____/____/____

Devido ao afastamento social, proveniente da Pandemia com a Covid-19, as bancas de TCC foram suspensas no semestre 2020/1, sendo assim, assina pela aprovação a professora titular da disciplina, no Curso de Medicina.

Msc. Nelzir Martins Costa
Professora Titular da Disciplina TCC

PORTO NACIONAL – TO

2020

RESUMO

Introdução – A alimentação juntamente com os hábitos de vida refletem diretamente na saúde do indivíduo. Sendo assim, a escolha de uma dieta balanceada e a realização de atividades físicas regulares faz com que haja uma minimização da incidência das Doenças Crônicas Não-Transmissíveis. Com isso, a rotina do professor universitário é caracterizada por múltiplos empregos e horários irregulares podendo refletir na alimentação. **Objetivos** - Analisar a qualidade da dieta dos docentes de uma instituição de ensino privada do município de Porto Nacional – TO no primeiro semestre de 2021. **Metodologia** – Será realizada uma pesquisa qualitativa, do tipo descritiva e exploratória com 86 professores do curso de Medicina da IES ITPAC Porto Nacional – TO. Junto a isso será feito a aferição dos dados antropométricos e do questionário próprio baseado no Guia Alimentar do Ministério da Saúde e serão analisados pelo utilizando os softwares BioEstat e Microsoft Office Excel®. **Desfecho** – Espera-se que a dieta dos docentes seja saudável e que o estado nutricional esteja correlacionado com a qualidade da dieta levando em consideração os fatores de risco para as DCNTs.

Palavras-chave: Avaliação dietética. Doenças Crônicas Não-Transmissíveis. Consumo alimentar.

ABSTRACT

Introduction- It is believed that health is directly affected by the dietary behavior of an individual as well as the lifestyle of this person. The choice of a well balanced diet and the practice of physical activities on a regular basis will contribute to the reduction of different diseases and in this sense one may say that this also may contribute to the reduction in incidence of Non Transmissible Chronic Diseases. Rapid changes in modern society have led to changes in diet and lifestyle impacting all areas of life, including work. University teachers work at a different pace compared to ten or twenty years ago, balancing multiple tasks and activities. **Objectives-** The goals of this study is to analyse the dietary habits of teachers of a private University in Porto Nacional, Tocantins, during the first semester of 2021. **Methodology-** The method that will be used will be a descriptive, exploratory, qualitative-quantitative research. There will be 86 teachers from the Porto Nacional IES ITAPAC Medicine graduation course taking part in it. There will be a questionnaire based on the Guia Alimentar do Ministério da Saúde guidebook and the assessment of anthropometric data, applying the BioEstat software and Microsoft Office Excel. **Outcome-** As for outcome, it is expected that the dietary habits of the University teachers will be of a healthy standard and that their nutritional condition will correlate to the quality of their diet as one takes into consideration the risk factors of Non Transmissible Chronic Diseases.

Keywords - Dietetic Evaluation. Non Transmissible chronic diseases. University teachers dietary habits.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AF – Atividade Física

ANAMAT – Associação Nacional de Medicina do Trabalho

CQCT – Convenção Quadro para Controle do Tabaco

DCNT – Doença Crônica Não-Transmissível

IES – Instituição de Ensino Superior

IF – Inatividade Física

OMS – Organização Mundial da Saúde

OPAS – Organização Pan-Americana da Saúde

PSE – Programa Saúde na Escola

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
1.1 PROBLEMA DE PESQUISA	8
1.2 HIPÓTESE	9
1.3 JUSTIFICATIVA	9
2 OBJETIVOS.....	10
2.1 OBJETIVO GERAL	10
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	10
3 REFERENCIAL TEÓRICO.....	11
3.1 HISTÓRIA DA ALIMENTAÇÃO.....	11
3.2 PROFISSÃO DOCENTE	11
3.3 RELAÇÃO SAÚDE X TRABALHO	12
3.4 MAUS HÁBITOS ALIMENTARES E AS DOENÇAS CRÔNICO NÃO-TRANSMISSÍVEIS	13
3.5 FATORES DE RISCO PARA AS DOENÇAS CRÔNICO NÃO - TRANSMISSÍVEIS	14
3.5.1 Alimentação não saudável	14
3.5.2 Inatividade física	15
3.5.3 Tabagismo	16
3.5.4 Etilismo	17
4 METODOLOGIA	19
4.1 DESENHO DO ESTUDO	19
4.2 LOCAL E PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA PESQUISA.....	19
4.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA.....	19
4.4 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO.....	19
4.5 CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO	19
4.6 VARIÁVEIS	20
4.7 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS, ESTRATÉGIAS DE APLICAÇÃO, ANÁLISE E APRESENTAÇÃO DOS DADOS	20
5 DELINEAMENTO DA PESQUISA	22
6 ASPECTOS ÉTICOS	23
6.1 RISCOS.....	23
6.2 BENEFÍCIOS.....	23
6.3 CRITÉRIOS PARA SUSPENDER OU ENCERRAR A PESQUISA.....	24
7 DESFECHO	25

7.1 DESFECHO PRIMÁRIO.....	25
7.2 DESFECHOS SECUNDÁRIOS.....	25
8 CRONOGRAMA	26
9 ORÇAMENTO.....	27
REFERÊNCIAS.....	28
APÊNDICES	32
APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO QUE SERÁ APLICADO AOS DOCENTES	32
APÊNDICE B – TERMO DE COMPROMISSO DA INSTITUIÇÃO PROPONENTE..	36
APÊNDICE C – TERMO DE COMPROMISSO SOBRE O INÍCIO DA PESQUISA...	37
APÊNDICE D – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	38

1 INTRODUÇÃO

A alimentação é de extrema importância na rotina do indivíduo. A escolha de nutrientes necessários para melhor obtenção de energia é de grande relevância no rendimento dos docentes. Porém, está sendo comprometida pelas transformações ocorridas nas formas de organização do trabalho, uma vez que a maior carga horária e os turnos irregulares podem refletir nos maus hábitos alimentares.

Nesse contexto, as Doenças Crônicas Não-Transmissíveis (DCNT), como a obesidade, tem como fatores de risco a falta de atividade física, tabagismo, consumo excessivo de álcool, hipertensão arterial, hiperglicemia, consumo inadequado de frutas e hortaliças. Sendo assim, observa-se que o padrão alimentar influencia diretamente na qualidade de vida da sociedade. Logo, está totalmente conectada a relação entre hábitos alimentares de um indivíduo com seu estado de saúde.

Dentro desse cenário, a saúde dos docentes se relaciona às condições de trabalho no qual estão sujeitos, podendo influenciar de forma positiva ou negativa na sua qualidade de dieta. Para evitar perda de tempo entre os turnos, os professores optam pela facilidade de se alimentar próximo ao local de trabalho, que na maioria das vezes possuem alimentos com baixos valores nutricionais. Além do fato de que alguns não residem na mesma cidade do trabalho e devem recorrer a restaurantes ou lanches rápidos.

Tendo em vista a dificuldade da dieta, diversos métodos vêm sendo apresentados para qualificar o consumo alimentar e correlacionar os alimentos e nutrientes como o Guia Alimentar do Ministério da Saúde (BRASIL, 2014), que é baseado no Recordatório Alimentar de 24h.

Neste contexto, este projeto objetiva analisar a qualidade da dieta dos docentes de uma instituição de ensino privada do município de Porto Nacional – TO no primeiro semestre de 2021.

1.1 PROBLEMA DE PESQUISA

Qual a qualidade de dieta dos docentes do ITPAC PORTO?

1.2 HIPÓTESE

A falta de tempo, o excesso da carga horária juntamente com difícil acesso aos alimentos saudáveis, acaba por comprometer a qualidade da dieta dos docentes. E assim, o consumo de uma dieta inadequada é tão grave como a falta absoluta de acesso aos alimentos, uma vez que os baixos valores nutricionais implicam na produção de energia acarretando na diminuição da produtividade do trabalhador.

1.3 JUSTIFICATIVA

O tema proposto é de caráter relevante e atual, pois o baixo consumo de alimentos ricos em nutrientes e os hábitos irregulares de vida, como alcoolismo, tabagismo, sedentarismo, influenciarão diretamente no desenvolvimento de Doenças Crônicas Não-Transmissíveis (DCNTs), por exemplo, diabetes, hipertensão arterial e doenças respiratórias crônicas. Sendo assim, uma dieta balanceada juntamente com um estilo de vida saudável, promovem a melhoria da qualidade de vida e aumento da produtividade dos docentes em questão.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Analisar a qualidade da dieta dos docentes de uma instituição de ensino privada do município de Porto Nacional – TO no primeiro semestre de 2021.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar o perfil sócio demográfico dos docentes;
- Compreender a relação saúde, trabalho e alimentação sob a ótica dos docentes;
- Investigar como a alimentação e os hábitos de vida podem influenciar nas DCNTs.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 HISTÓRIA DA ALIMENTAÇÃO

Na Era Paleolítica (500.000 a.C. a 1.000 a.C.), com a prática do nomadismo, os homens eram responsáveis pela caça, pesca e coleta de frutos e raízes, enquanto as mulheres se dedicavam aos trabalhos domésticos e aos cuidados dos filhos. Sendo assim, com o início da criação de animais e de uma extensa agricultura, eles passaram a fixar em um só lugar, concomitante a Era Neolítica (10.000 a.C. a 4.000 a.C.). Assim, surge a base da alimentação brasileira, composta por cereais, como trigo e centeio, além da caça de pequenos animais (RADAELLI, RECINE, 2008).

A descoberta do fogo mudou definitivamente a alimentação dos povos primitivos, posto que contribuiu para a criação de novas receitas, que aumentaram o valor calórico quando comparado aos alimentos crus. Além do mais, deve-se ressaltar a influência dos imigrantes, como indígenas, portugueses e africanos, na cultura alimentar brasileira.

Durante os séculos XIX e XX ocorreu a Revolução Industrial, que ampliou a perspectiva da alimentação, por meio das novas formas de produzir, transportar, cozinhar e comer. O desenvolvimento dos meios de transporte marítimo e ferroviário, juntamente com o desenvolvimento de técnicas de conservação, como a refrigeração, ampliou a diversidade do consumo alimentar (PELLERANO, 2017).

Esse movimento, concomitante ao êxodo rural, a entrada de mulheres no mercado de trabalho e a urbanização, provocou menor tempo para preparação dos alimentos, implicando na procura por alimentação fora de casa e perto do local de trabalho. Assim, a indústria alimentícia viu-se em uma grande oportunidade para a criação de *fast-foods* e produtos industrializados, que possuem como características alto nível de calorias e poucos nutrientes.

3.2 A PROFISSÃO DOCENTE

O trabalho de um docente é de extrema importância na formação intelectual da sociedade, já que é responsável pela aquisição de conhecimentos e o poder de gerar opiniões próprias, o que é fundamental para o desenvolvimento do país

(GOMES *et al.*, 2016). As condições de trabalho, por sua vez, são fatores desencadeantes para aumentar os problemas de saúde (SILVA *et al.*, 2017).

Por isso, o excesso de trabalho e horários irregulares podem influenciar negativamente na sua qualidade da dieta (CAMPOS, BORGES, 2017). Nesse âmbito, professores que se dedicam na pós-graduação como mestrados e doutorados para melhor educação dos seus alunos também sofrem com uma cobrança excessiva que também influencia na saúde psíquica do indivíduo, uma vez que não possuem circunstâncias organizacionais apropriadas (SOUTO *et al.*, 2017).

3.3 RELAÇÃO SAÚDE X TRABALHO

O trabalho excessivo promove uma falta de tempo para a realização de atividades fora do emprego, como, por exemplo, lazer, descanso, atividades físicas, que são importantes para minimizar os fatores de risco para Doenças Crônicas Não-Transmissíveis. No entanto, os docentes são profissionais vítimas de sobrecarga do trabalho em conjunto ao alto envolvimento com atividades administrativas, pesquisa e extensão, o que promove menos tempo de prática de exercícios e falta de lazer, por exemplo (GOMES *et al.*, 2016).

As condições de trabalho dos docentes podem estar relacionadas positivamente ou negativamente com a sua qualidade de saúde, com isso o descontentamento com essas condições acarreta a diminuição da saúde desses trabalhadores (SILVA *et al.*, 2017).

A longa distância entre o ambiente de trabalho e a residência concomitante a falta de tempo pode influenciar em sua dieta, por isso tendem a buscar por refeições mais práticas e rápidas que na maioria das vezes apresentam baixo valor nutricional com alto teor de sódio, açúcar e gorduras saturadas.

Segundo a Associação Nacional de Medicina do Trabalho (ANAMT) a Organização Internacional do Trabalho definiu o dia 28 de abril como o Dia Mundial de Segurança e Saúde no Trabalho, para contemplar as vítimas de acidentes e doenças relacionadas ao trabalho. Além disso, é de extrema relevância a implantação de programas e políticas públicas de prevenção de acidentes e doenças no trabalho para evitar falhas (ANAMT, 2018).

3.4 MAUS HÁBITOS ALIMENTARES E AS DOENÇAS CRÔNICO NÃO-TRANSMISSÍVEIS

O surgimento das doenças crônicas está ligado aos maus hábitos alimentares juntamente com os hábitos de vida saudável, como exercícios físicos, e vem aumentando drasticamente nos últimos anos. É fato inconteste que a dieta balanceada e atividades físicas influenciam positivamente na qualidade de vida, além da prevenção do surgimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como câncer, doenças cardiovasculares e diabetes, futuramente (MARCHIONI, FISBERG, 2013).

As causas das DCNT envolvem diversos fatores, tanto sociais quanto individuais em comum, por exemplo, tabagismo, atividade física insuficiente, alimentação não saudável e uso nocivo do álcool. Segundo o Ministério da Saúde “aproximadamente 57,4 milhões de pessoas possui pelo menos uma doença crônica não transmissível DNCT no país”, sendo a principal causa de mortalidade. O curso dessas doenças é progressivo e, geralmente, assintomático uma vez que exacerbados podem levar a morte (SECRETARIA DA SAÚDE DO ESTADO DO TOCANTINS, 2020).

O aumento da gordura abdominal está diretamente relacionado com a alta ingestão alimentos calóricos e baixa quantidade de fibras, acarretando no maior risco para doenças cardiovasculares uma vez que a alimentação saudável e balanceada impede o acúmulo de gorduras corporais prevenindo doenças coronarianas (CAMPOS, BORGES, 2017).

A realização de uma dieta equilibrada em conjunto com a prática de exercícios físicos, as doenças coronarianas podem ser evitadas, uma vez que o monitoramento dos fatores de risco modificáveis, que incluem dislipidemia, intolerância à glicose, hipertensão e obesidade, é de extrema importância para o controle e prevenção das DCNT (SCHUSTER, OLIVEIRA, BOSCO, 2015).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) propôs novas metas globais para intervenções nos principais fatores de risco das DCNTs a fim de minimizar o número de casos da doença, são elas:

Reduzir em 25% o risco de mortes prematuras por doenças não transmissíveis (doenças cardiovasculares, câncer, diabetes, doenças crônicas respiratórias);

Diminuir em, pelo menos, 10% o consumo nocivo de álcool;

Reduzir em 10% o sedentarismo;

Diminuir em 30% o consumo médio da população de sal/sódio;

Reduzir em 30% os índices de uso do tabaco em pessoas com mais de 15 anos;
 Diminuir em 25% a prevalência de hipertensão arterial e conter a prevalência de pressão arterial elevada.
 Frear o aumento dos casos de diabetes e obesidade;
 Garantir que, pelo menos, 50% das pessoas elegíveis recebam terapia com drogas e aconselhamento para prevenir ataques cardíacos e derrames e
 Garantir que 80% das tecnologias básicas e medicamentos necessários para o tratamento das principais doenças não transmissíveis estejam sempre disponíveis em instalações públicas e privadas (OMS, 2013, p. 30).

3.5 FATORES DE RISCO PARA AS DOENÇAS CRÔNICO NÃO-TRANSMISSÍVEIS

Com o decorrer dos anos mudanças do estilo de vida foram influenciadas pelo modelo socioeconômico e demográfico atual, que acarretou a alteração da composição alimentar, na inatividade física e no crescimento do tabagismo e etilismo haja vista que influencia no desenvolvimento da obesidade que é um dos principais fatores das DCNTs (NASCIMENTO *et al.*, 2015).

3.5.1 Alimentação não saudável

Indicadores científicos mostram que a alimentação balanceada tem um papel fundamental na promoção de saúde, assim como na prevenção e no tratamento não farmacológico de várias doenças (LINDEMANN, MENDOZA-SASSI, 2016). Assim sendo, DCNTs são classificadas como doenças preveníveis, porque, para o Sistema Único de Saúde, ações focadas na prevenção primária desse grupo de patologias possuem um bom custo-efetividade, sendo extremamente acessível para toda a população (CUPPARI, 2013).

O equilíbrio da dieta está diretamente relacionado com o aumento da expectativa de vida com o passar dos anos. É por meio dela que ocorre a ingestão de nutrientes fundamentais para a saúde, desde que sejam preparados e consumidos de forma correta. No entanto, o crescimento do consumo de alimentos industrializados provocou uma discordância entre a oferta de nutrientes e a alta quantidade de calorias absorvidos (ANDREOLI, FOLLADOR, 2016).

Além disso, a diminuição da realização de atividade física, juntamente com a alimentação pouco saudável com alimentos altamente energéticos, mas pobres em nutrientes, tem ligação direta com a incidência da obesidade e das DCNTs. O atual estilo de vida adotado pela população faz com que haja maior número de refeições

fora do domicílio, que é, normalmente, composta por comidas industrializadas. Isso promove a criação de um padrão de alimentação (BRASIL, 2013).

O Guia Alimentar para a População Brasileira possui uma coleção de informações e dicas sobre alimentação, no intuito de promoção de saúde e prevenção de doenças no Brasil (BRASIL, 2014). Para facilitar a adesão das pessoas, em 2017 criou a versão de bolso do Guia Alimentar, que além de recomendações sobre os hábitos alimentares, também possui um teste para avaliar seu padrão alimentar (BRASIL, 2017). Ele é baseado em dez passos para uma alimentação adequada e saudável:

1. Fazer de alimentos *in natura* ou minimamente processados a base da alimentação;
2. Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias;
3. Limitar o consumo de alimentos processados;
4. Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados;
5. Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia;
6. Fazer compras em locais que oferecem variedades de alimentos *in natura* ou minimamente processados;
7. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias;
8. Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece;
9. Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora;
10. Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais (BRASIL, 2014, p. 125 a 128).

Contudo, segundo o Ministério da Saúde (2014) o Guia Alimentar apresentou suas primeiras diretrizes alimentares, devido às transformações sociais vivenciadas pela população brasileira, se fez necessário uma nova versão devido às mudanças no padrão de saúde e nutrição, com o intuito de contribuir para a segurança alimentar e nutricional da população brasileira.

3.5.2 Inatividade física

Dentre os principais fatores de risco para as DCNTs a falta de atividade física apresenta-se como um agente maléfico para aqueles que apresentam excesso de peso (obesidade abdominal), dislipidemias, hipertensão arterial, dentre outros que podem aumentar o risco de distúrbios cardiovasculares. Assim, deixar o sedentarismo de lado é de grande relevância para a promoção de saúde e a

redução do risco de morte por DCNT, uma vez que trará vantagens para a saúde funcional, fisiológica e mental (PAULO *et al.*, 2015).

A atividade física (AF) é definida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como sendo qualquer movimento que requer gasto energético realizado pelos músculos esqueléticos e, por sua vez, a inatividade física (IF) é a falta ou a insuficiência da prática de exercício físico (SANTANA, PEIXOTO, 2017). Por isso, é recomendado a realização de 5 sessões de 30 minutos por semana, ou seja, 150 minutos semanais para a ativação do metabolismo aeróbio e maior gasto energético. A orientação é de quantidade mínima para beneficiar a saúde e não gerar desgastes morfofisiológicos para o indivíduo (LIMA, LUIZ, 2015).

A relação entre lazer e prática de AF está associada ao nível socioeconômico da população. Desse modo, a estimulação precoce de faixas etárias mais novas pode impactar no controle do avanço do sedentarismo no Brasil. A partir dos fatores de riscos modificáveis das DCNTs a associação entre o sedentarismo e a alimentação não saudável traz consequências sobre a saúde da população e um quadro de piora na saúde coletiva, aumentando os riscos de hipertensão arterial, doença coronariana, obesidade, dentre outros (FRANCISCO *et al.*, 2015).

O Brasil, nos últimos anos, tem criado ações como o Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das DCNT no Brasil de 2011 a 2022 e a Política Nacional de Promoção da Saúde que possuem como diretriz o Programa Academia da Saúde. Este, visa a construção de espaços saudáveis que promovam ações e estimulem a prática de exercícios físicos/corporais em espaços públicos de lazer. O intuito do programa é levar o aumento da AF na população e a valorização de iniciativas para a promoção da saúde e a qualidade de vida (BRASIL, 2011).

3.5.3 Tabagismo

Como um dos fatores de risco para as DCNTs o tabagismo pode interferir na alimentação e na nutrição dos fumantes. Haja vista que a nicotina, substância presente no cigarro age sobre o metabolismo aumentando a formação do consumo de oxigênio pelo organismo e de calor, com isso aumenta a taxa metabólica, modifica os níveis de glicose e colesterol no sangue e diminui o peso corporal e a alimentação. Uma vez que o indivíduo deixa de fumar haverá um ganho de peso

pela fome excessiva consequentemente o ato de fumar influencia diretamente na qualidade da dieta (CAMPOS, BORGES 2017).

Entre as mais importantes causas de morbimortalidade no mundo está a exposição passiva ao cigarro e o tabagismo. Por isso, a Convenção-Quadro para o controle do Tabaco (CQCT), criada pela OMS juntamente com a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), foi o primeiro tratado internacional que estabeleceu informações importantes a respeito das consequências para a saúde, estratégias regulatórias de redução de demanda e oferta e declarou algumas obrigações para a sociedade civil e política (OPAS, 2016).

Já o Plano de Ações Estratégicas para o enfrentamento das DCNTs (2011-2022) com o intuito de reduzir a prevalência de tabaco no Brasil. Para isso, foram criadas ações como a regulação de fumar em lugares coletivos, prevenção e cessação do tabaco em grupos vulneráveis, venda proibida para menores de 18 anos, fortalecimento do Programa Saúde na Escola (PSE) com ações educativas, dentre outros. Contudo, todos fatores de risco incluindo o tabagismo são responsáveis pela epidemia de obesidade e consequentemente pela prevalência de hipertensão arterial e colesterol alto (BRASIL, 2011).

3.5.4 Etilismo

A ingestão de álcool em excesso está relacionada a diversos problemas cotidianos do indivíduo, além de ser um fator de risco importante para as DCNTs. Além disso, quanto mais cedo iniciar o hábito de etilismo, maiores as chances de problemas de saúde futuramente. O álcool em grande quantidade promove uma agregação de gordura na parede dos vasos sanguíneos, enrijecendo-os e predispondo-os a uma arteriosclerose (CONTESSOTO, PRATI, 2016).

Os homens possuem maior prevalência de alcoolismo do que as mulheres. E esse uso abusivo está intimamente ligado ao surgimento da hipertensão arterial sistêmica e ao descontrole da pressão arterial nos indivíduos, sendo assim, dá a eles um alto risco de desenvolver doenças cardiovasculares (CARVALHO *et al.*, 2015). Com isso, o álcool em excesso passa a ser uma questão de saúde pública, por causa da quantidade de efeitos negativos gerados para o indivíduo (ALMEIDA, FOOK, MARIZ, 2016).

Em 2018 a Organização Mundial da Saúde publicou o SAFER, no propósito de diminuir o uso nocivo do álcool e suas consequências, tanto sociais quanto relacionadas à saúde, reduzindo a incidência de DCNTs. Ele baseia-se em cinco ações estratégicas a fim de promover saúde como restringir a disponibilidade do álcool, criar prevenções para o efeito do álcool, auxiliar nas intervenções, proibir e restringir a promoção de bebidas alcoólicas e subir os preços dos impostos do álcool (WHO, 2018).

4 METODOLOGIA

4.1 DESENHO DO ESTUDO

A presente pesquisa possui caráter quali-quantitativo, descritivo e exploratório sobre a qualidade de dieta dos docentes da IES ITPAC Porto Nacional-TO. É caracterizado pela identificação e discussão a cerca da alimentação relacionada aos hábitos de vida dos docentes, por meio de um questionário que será aplicado com destaque nesses aspectos.

4.2 LOCAL E PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA PESQUISA

A pesquisa será realizada no Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos Porto S.A. – ITPAC Porto Nacional situado na Rua 02, S/N, Setor Jardim dos Ypês, Porto Nacional – TO, CEP 77.500-000. A investigação será realizada no primeiro semestre do ano de 2021.

4.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população a ser pesquisada serão os docentes do curso de Medicina do ITPAC Porto Nacional.

Segundo informações da instituição, fazem parte do quadro docente do curso de Medicina 86 professores.

4.4 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO

- Professores do curso de Medicina do ITPAC Porto Nacional;
- Ambos os sexos;
- Aceitarem a participar da pesquisa e assinar o TCLE – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

4.5 CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO

- Professores de férias;

- Professores afastados por licença médica/trabalhista;
- Professores que estiverem ausentes do local de trabalho em até 3 visitas;
- Professores que recusarem a participar e/ou assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

4.6 VARIÁVEIS

As variáveis que auxiliarão nessa pesquisa serão idade, sexo, cidade no qual residem, carga horária de trabalho, consumo de tabaco, consumo de álcool, prática de atividades físicas, se é portador de comorbidades, dados antropométricos, dados sobre a dieta.

4.7 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS, ESTRATÉGIAS DE APLICAÇÃO, ANÁLISE E APRESENTAÇÃO DOS DADOS

Mediante aprovação do Comitê de Ética de Pesquisa em Seres Humanos, os pesquisadores realizarão a pesquisa durante os dias letivos e o expediente dos docentes de medicina do ITPAC Porto Nacional, por meio da aplicação de um questionário adaptado para este projeto. Serão abordados os docentes que estiverem presentes na faculdade nos dias destinados para as visitas e serão apresentados os convites para participar desta pesquisa, e assim os concordantes terão acesso à leitura e interpretação do TCLE (Apêndice D) com ajuda do pesquisador.

Após concordarem com a pesquisa e assinarem o TCLE, aos professores será apresentado o instrumento de coleta de dados, e em local separado e confortável disponibilizado pelos pesquisadores, os professores vão poder responder o questionário sobre idade, sexo, cidade no qual reside, carga horária de trabalho, consumo de tabaco, consumo de álcool, prática de atividades físicas, se é portador de comorbidades, posteriormente passarão por avaliação antropométrica e avaliação dietética por meio da adaptação do Guia Alimentar (Apêndice A) para a obtenção de informações quanto à qualidade da dieta. Ao fim da pesquisa, os docentes serão informados a respeito dos resultados das avaliações. A avaliação antropométrica será realizada da seguinte forma:

1. Peso: para aferição do peso em quilogramas (kg) o docente se posicionará em pé com os braços voltados para baixo e sem adornos, utilizando uma balança digital devidamente calibrada.

2. Altura: a estatura será medida por meio do estadiômetro cuja sua leitura é de ordem de 1 mm, possuindo uma escala de medida vertical, instalada a partir de uma base lisa e rígida, com um plano horizontal. Serão anotados os valores.

3. IMC: as acadêmicas farão o cálculo de divisão do peso (kg) pela altura (m) ao quadrado, como pode ser visto na fórmula: $IMC = \frac{Peso}{Altura^2}$

4. Relação Cintura - Quadril: com o uso da fita métrica fará a medida de cintura e do quadril e serão anotados os valores em centímetros, que serão divididos um pelo outro e interpretados.

- Cintura: Parte mais estreita do tronco, no nível da cintura “natural” entre as costelas e a crista ilíaca. Tomada em um plano horizontal ao redor da cintura no nível da parte mais estreita do tronco.

- Quadril: Extensão posterior máxima dos glúteos. Tomada ao nível dos pontos trocantéricos direito e esquerdo. Deverá ser realizada paralelamente ao solo, estando o avaliado com os pés unidos.

5. Qualidade da dieta: para avaliação do consumo alimentar foi aplicado o questionário (Apêndice A) para saber a respeito da alimentação dos docentes.

O instrumento de coleta de dados da pesquisa será um questionário adaptado pelas acadêmicas a partir do Guia Alimentar do Ministério da Saúde (BRASIL, 2014) e no mesmo será armazenado com as avaliações antropométricas dos professores.

5 DELINEAMENTO DA PESQUISA

A presente pesquisa possui caráter quali-quantitativo, descritivo e exploratório sobre a qualidade de dieta dos docentes da IES ITPAC Porto Nacional-TO. As variáveis quantitativas receberão um tratamento descritivo utilizando software BioEstat de domínio público disponível na internet que será realizado pelas pesquisadoras. Os dados serão expostos em forma de gráficos utilizando o software Microsoft Office Excel® para facilitar a interpretação observacional do objeto de estudo.

A pesquisa será realizada somente sob autorização do CEP, e em meados de fevereiro de 2021 as pesquisadoras no horário das aulas da instituição visitarão os docentes ao final das suas aulas ou na sala dos professores para a aplicação do questionário e a avaliação das medidas antropométricas.

6 ASPECTOS ÉTICOS

Todos os participantes da pesquisa serão esclarecidos sobre os objetivos do estudo e assinarão o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido-TCLE (Apêndice D), previamente aprovado pelo Comitê de Ética, o qual descreve as informações sobre o projeto e seus objetivos. Como o objeto dessa pesquisa abrange pessoas, ela deverá obedecer às regras estabelecidas pelo Conselho Nacional de Saúde nº 466, de 12 de dezembro de 2012, que diz a respeito das Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisas envolvendo seres humanos.

A pesquisa objetiva a análise dos questionários respondidos pelos professores do curso de medicina do ITPAC Porto Nacional. Além disso, não haverá outras perguntas além das presentes no questionário e serão assegurados sobre a confidencialidade de suas respostas e seus dados antropométricos.

6.1 RISCOS

A pesquisa pode causar reações de constrangimento apesar que a avaliação antropométrica será realizada em uma sala reservada e o professor poderá relatar a presença de algum tipo de incômodo. Com isso, serão asseguradas a confidencialidade, privacidade, proteção dos dados e a não depreciação dos envolvidos da pesquisa. Ademais, os professores não estarão sujeitos a nenhum risco de qualquer natureza que possa complicar a realização da pesquisa.

6.2 BENEFÍCIOS

A partir de uma coleta de dados eficaz é possível traçar a respeito da qualidade da dieta dos docentes além dos fatores de risco para as DCNTs conscientizando-os a respeito da realidade que os cercam. Além disso contribui com a literatura científica e com o conhecimento a cerca de uma alimentação saudável.

Os resultados da pesquisa podem contribuir também para uma reflexão sobre a temática, e para o norte de elaboração de ações preventivas, políticas públicas, conscientização etc.

6.3 CRITÉRIOS PARA SUSPENDER OU ENCERRAR A PESQUISA

O pesquisador responsável, ao perceber qualquer risco ou dano significativos ao participante da pesquisa, previstos nesse projeto de pesquisa, ou não, deve comunicar o fato, imediatamente, ao Sistema CEP/CONEP, e avaliar, em caráter emergencial, a necessidade de adequar ou suspender o estudo.

Para o cancelamento ou suspensão da pesquisa será fundamental levar em consideração acontecimentos de fatores externos que impedirão a conclusão do trabalho, como por exemplo, a pandemia do Novo Corona Vírus no mundo atual até que se estabiliza normalmente para retomar de onde foi encerrada.

7 DESFECHO

7.1 DESFECHO PRIMÁRIO

A partir da realização do presente estudo, espera-se que a qualidade da dieta dos docentes do curso de medicina da IES ITPAC Porto Nacional – TO seja avaliada como alimentação ou hábito de vida saudável ou não juntamente com a presença ou ausência dos fatores de risco para as DCNTs.

7.2 DESFECHOS SECUNDÁRIOS

Tendo conhecimento de como a qualidade da dieta e os hábitos de vida podem causar inúmeras DCNTs, espera-se com essa pesquisa que esse tema se torne de grande preocupação entre os docentes. De acordo com o questionário a ser respondido pelos profissionais pretendem-se demonstrar o quanto os fatores de risco, as medidas antropométricas e os hábitos de vida podem comprometer a saúde do indivíduo. Em seguida, os resultados da pesquisa serão disponibilizados para acesso aos interessados e, dessa forma, espera-se que haja uma conscientização a respeito do tema e conseqüentemente uma mudança no estilo de vida.

8 CRONOGRAMA

Quadro 1 - Cronograma da pesquisa

2020						2021 Após aprovação do CEP				
ETAPAS	Fev.	Mar.	Abr.	Maio	Jun.	M.1	M.2	M.3	M.4	M.5
Escolha do tema										
Pesquisa bibliográfica										
Elaboração do Projeto										
Defesa do Projeto										
Submissão ao CEP										
Encontros com o(a) orientador(a)										
Seleção dos participantes										
Levantamento dos dados										
Análise dos Resultados										
Escrita do Artigo Científico										
Revisão do Artigo										
Submissão do Artigo										

Fonte: Elaborado pelos autores

9 ORÇAMENTO

Quadro 2 - Orçamento dos recursos gastos com a pesquisa

CATEGORIA: GASTOS COM RECURSOS MATERIAIS			
Itens	Quantidade	Valor Unitário R\$	Valor Total R\$
Resma de folha de A4 chamex Office de A4	1	25,90	25,90
Pasta de portfólio	1	10,00	10,00
Impressões preto e branco	400	0,25	100,00
Impressões coloridas	10	1,00	10,00
Gravação em CD	2	5,00	10,00
Caneta BIC	2	2,50	5,00
CATEGORIA: GASTOS COM RECURSOS HUMANOS			
Itens	Quantidade	Valor Unitário R\$	Valor Total R\$
Combustível	8l	4,50	36,00
CATEGORIA: FINANCIAMENTO TOTAL DA PESQUISA			
Categorias			Valor Total R\$
Gastos com recursos materiais			160,90
Gastos com recursos humanos			36,00
Valor Total:			196,90

Fonte: Elaborado pelos autores

Obs. Todas as despesas previstas serão cobertas por financiamento próprio.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Thassiany Sarmiento Oliveira de; FOOK, Sayonara; MARIZ, Saulo Rios. Associação entre etilismo e subsequente hipertensão arterial sistêmica: uma revisão sistematizada. **Revista saúde e ciência online**, 2016. Disponível em: <http://www.ufcg.edu.br/revistasauedeeciencia/index.php/RSC-UFCEG/article/view/328/229>. Acesso em: 08 abr. 2020.

ANDREOLI, Rejane; FOLLADOR, Franciele A. C. **Alimentação saudável: prevenção de doenças e cuidados com a saúde**. PR, 2016. Disponível em: http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernosdpde/pdebusca/producoes_pd/2016/2016_artigo_cien_unioeste_rejaneandreoli.pdf. Acesso em: 08 abr. 2020.

ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE MEDICINA DO TRABALHO (ANAMT). **28 de abril: Dia Mundial da Segurança e Saúde no Trabalho**. São Paulo. Disponível em: <https://www.anamt.org.br/portal/2018/04/28/28-de-abril-dia-mundial-da-seguranca-e-saude-no-trabalho-2/>. Acesso em: 31 mar. 2020.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Guia Alimentar: como ter uma alimentação saudável**. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_alimentacao_saudavel.pdf. Acesso em: 08 abr. 2020.

BRASIL, Ministério da Saúde. **O Guia Alimentar para a População Brasileira**. Brasília, DF, 2014. Disponível em: <http://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>. Acesso em: 08 abr. 2020.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. Brasília, DF, 2013. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_alimentacao_nutricao.pdf. Acesso em: 07 abr. 2020.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise de Situação de Saúde. **Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022**. Brasília: Ministério da Saúde, 2011. 160 p.: il. – (Série B. Textos Básicos de Saúde). Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/plano_acoes_enfrent_dcnt_2011.pdf. Acesso em: 07 abr. 2020.

CAMPOS, Jamilie Suelen dos Prazeres; BORGES, Samara Rufino. **Avaliação da qualidade da dieta e fatores de risco à saúde de docentes de uma instituição de ensino superior de Belém – PA**. Bélem, 2017. Disponível em: <http://arquivos.braspen.org/journal/abr-mai-jun-2018/06-AO-Avaliacao-da-qualidade-da-dieta.pdf>. Acesso em: 24 mar. 2020.

CARVALHO, Cristiane J. de; *et al.* **Altas taxas de sedentarismo e fatores de risco cardiovascular em pacientes com hipertensão arterial resistente**. Viçosa, MG, 2015. Disponível em:

https://www.researchgate.net/profile/Paulo_Amorim2/publication/305791088_High_rates_of_physical_inactivity_and_cardiovascular_risk_factors_in_patients_with_resistant_hypertension/links/5829ac8008aefcbdb47fd923/High-rates-of-physical-inactivity-and-cardiovascular-risk-factors-in-patients-with-resistant-hypertension.pdf. Acesso em: 08 abr. 2020.

CONTESSOTO, Luana Caroline; PRATI, Alessandra Regina Carnelozzi. Fatores de Risco para as Doenças Crônicas Não-Transmissíveis. **Revista de Iniciação Científica**, 2013. Disponível em: <http://revista.famma.br/unifamma/index.php/RIC/article/view/313/152>. Acesso em: 08 abr. 2020.

CUPPARI, Lilian. **Nutrição nas doenças crônicas não transmissíveis**. 1. ed. São Paulo: Manole LTDA, v. 1, 2013. 1 p. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520452202/cfi/3!/4/4@0.00:0.0>. Acesso em: 24 fev. 2020.

FRANCISCO, Priscila Maria Stolses Bergamo; *et al.* **Desigualdades sociodemográficas nos fatores de risco e proteção para doenças crônicas não transmissíveis: inquérito telefônico em Campinas, São Paulo**. Epidemiologia e Serviços de Saúde. Disponível em: <https://doi.org/10.5123/S1679-49742015000100002>. Acesso em: 07 abr. 2020.

GOMES, Khays Karlla *et al.* Qualidade de vida e qualidade de vida no trabalho em docentes da saúde de uma instituição de ensino superior. **Rev Bras Med Trab.**, 2016. 20 p. Disponível em: <http://www.rbmt.org.br/export-pdf/210/v15n1a04.pdf>. Acesso em: 11 mar. 2020.

LIMA, Dartel Ferrari de; LUIZ, Olinda do Carmo. **Atividade física na promoção da saúde: uma avaliação das diretrizes**. Semina: Ciências Biológicas e da Saúde, Londrina, 2015. Disponível em: <http://www.uel.br/revistas/uel/index.php/seminabio/article/view/22531>. Acesso em: 07 abr. 2020.

LINDEMANN, Ivana Loraine; MENDONZA-SAZZI, Raul Andres. **Orientação para alimentação saudável e fatores associados entre usuários da atenção primária à saúde no sul do Brasil**. Rio Grande, RS, 2016. Disponível em: <https://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/4125>. Acesso em: 07 abr. 2020.

MARCHIONI, Dirce Maria Lobo; FISBERG, Regina Mara. Dieta, nutrição e prevenção de doenças crônicas não-transmissíveis. *In: Nutrição: nas doenças crônicas não-transmissíveis*, 2009. p. 2-22. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520452202/cfi/19!/4/2@100:0.00>. Acesso em: 24 mar. 2020.

NASCIMENTO, Luciana Soares do; *et al.* Fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis e variáveis sociodemográficas de servidores públicos. **Revista brasileira em promoção de saúde**. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/408/40843425012.pdf>. Acesso em: 06 abr. 2020.

OPAS – Organização Pan-Americana da Saúde. **Fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis nas Américas: Considerações sobre o fortalecimento da capacidade regulatória.** Documento de Referência Técnica REGULA. Washington, DC ; OPAS, 2016. Disponível em: <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/28583/9789275718667-por.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 08 abr. 2020.

OPAS - Organização Pan-Americana da Saúde. **OMS lança iniciativa de controle do uso nocivo de álcool para prevenir e reduzir mortes e incapacidades.** Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5774:oms-lanca-iniciativa-de-controle-do-uso-nocivo-de-alcool-para-prevenir-e-reduzir-mortes-e-incapacidades&Itemid=839. Acesso em 08 abr. 2020.

PAULO, Thais Reis Silva; *et al.* Atividade física e estado nutricional: fator de proteção para doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) em idosas?. **Revista Brasileira de Promoção da Saúde**, Fortaleza, 2015. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-758410>. Acesso em: 07 abr. 2020.

PELLERANO, Joana A.. **Industrialização e alimentação: Impactos da Revolução Industrial moderna em produção, distribuição, preparo e consumo de alimentos.** São Paulo, 2017. Disponível em: <http://ocs.ige.unicamp.br/ojs/react/article/view/2764/2625>. Acesso em: 11 mar. 2020.

RADAELLI, Patrícia; RECINE, Elisabetta. Comportamento alimentar e promoção de saúde. 2008. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/278002150_Comportamento_alimentar_e_promocao_da_saude_-_doi_105102ucsv2i2540. Acesso em: 11 mar. 2020.

SANTANA, Jaqueline de Oliveira; PEIXOTO, Sérgio Viana. Inatividade física e comportamentos adversos para a saúde entre professores universitários. **Rev Bras Med Esporte [online]**. 2017, vol.23, n.2, pp.103-108. ISSN 1517-8692. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1517-869220172302160772>. Acesso em: 07 abr. 2020.

SCHUSTER, Jéssica; OLIVEIRA, Aline Marcadenti de; BOSCO, Simone Morelo Dal. **O papel da nutrição na prevenção e no tratamento de doenças cardiovasculares e metabólicas.** Rio Grande do Sul, 2015. Disponível em: <http://www.ppgcardiologia.com.br/wp-content/uploads/2015/12/O-PAPEL-DA-NUTRI%C3%87%C3%83O-NA-PREVEN%C3%87%C3%83O-E-NO-TRATAMENTO-DE-DOEN%C3%87AS-CARDIOVASCULARES-E-METAB%C3%93LICAS.pdf>. Acesso em: 24 Mar. 2020.

SECRETARIA DA SAÚDE DO ESTADO DO TOCANTINS. Doenças crônico não Transmissíveis. Disponível em: <https://saude.to.gov.br/vigilancia-em-saude/doencas-transmissiveis-e-nao-transmissiveis-dant/doencas-cronicas-nao-transmissiveis/>. Acesso em: 02 abr. 2020.

SILVA, Keliane Galdino da; *et al.* Relação entre a qualidade de vida e o consumo alimentar dos professores de rede privada. **Revista Online de Pesquisa**, 2017. Disponível em:

<http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/5492/pdf>.

Acesso em: 31 mar. 2020.

SOUTINHO, Giovana. **Plano de Ação Global para a Prevenção e Controle de doenças não transmissíveis 2013-2020**. Rede Nutri. 2014. Disponível em: http://ecos-redenutri.bvs.br/tiki-read_article.php?articleId=1054. Acesso em: 31 Mar. 2020.

SOUTO, Bruna Lecintia Carpes; *et al.* O trabalho docente em pós-graduação: prazer e sofrimento. **Revista de Enfermagem da UFSM**. 2017. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/reufsm/article/view/22871/pdf>. Acesso em: 15 abr. 2020.

World Health Organization (WHO). **Gestão do abuso de substâncias**. 2018. Disponível em: https://www.who.int/substance_abuse/safer/en/ . Acesso em: 08 abr. 2020.

APÊNDICES

APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO QUE SERÁ APLICADO AOS DOCENTES

INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS PROJETO: AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DA DIETA DOS DOCENTES DE UMA IES DO MUNICÍPIO DE PORTO NACIONAL – TO PESQUISADORES: GABRIELLA BARBOÇA DE LIMA & LAURA VIEIRA SOUTO ORIENTADOR: ANDRÉ MOREIRA ROCHA	
1. Idade: ☐ < 20 anos ☐ 11-20 anos ☐ 21-30 anos ☐ 31-40 anos ☐ 41-50 anos ☐ > 60 anos 2. Sexo: (M) (F) 3. Cidade na qual reside: ☐ Porto Nacional ☐ Palmas ☐ Outra 4. Formação Acadêmica/Titulação (marque somente uma): ☐ Doutorado ☐ Mestrado ☐ Especialização ☐ Graduação 5. Você é Fumante? ☐ Sim. <i>A quanto tempo?</i> ☐ <1ano; ☐ 1-2anos; ☐ 2-3anos; ☐ 3-4anos; ☐ >= 5anos	<i>Quantos maços por dia?</i> ☐ <1; ☐ 1-2maços; ☐ >2maços. ☐ Não 6. Você consome bebidas alcoólicas? ☐ Sim <i>Com qual frequência?</i> ☐ 1 vez por semana; ☐ 2 vezes por semana; ☐ 3 ou mais vezes por semana ☐ Não 7 Você pratica atividades físicas: ☐ Sim <i>Com qual frequência?</i> ☐ 1 vez na semana; ☐ 2 vezes na semana; ☐ 3 ou mais vezes na semana ☐ Não 8. Possui alguma Doença Crônica Não Transmissível? ☐ Sim <i>Qual(is)?</i> ☐ Hipertensão Arterial; ☐ Diabetes; ☐ Doença Respiratória; ☐ Outra: _____ ☐ Não
COMO ESTÁ SUA ALIMENTAÇÃO?	
9. Qual é, em média, a quantidade de frutas/sucos naturais que você consome por dia? ☐ Não como frutas, nem tomo suco de frutas natural todos os dias ☐ 3 ou mais unidades ou copos de suco natural ☐ 2 unidades ou copos de suco natural ☐ 1 unidade ou copo suco natural	
10. Qual é, em média, a quantidade de legumes e verduras que você come por dia? <i>Atenção! Não considere nesse grupo os tubérculos e as raízes (veja pergunta 4).</i> ☐ Não como legumes, nem verduras todos os dias ☐ 3 ou menos colheres de sopa ☐ 4 a 5 colheres de sopa ☐ 6 a 7 colheres de sopa ☐ 8 ou mais colheres de sopa	
11. Qual é, em média, a quantidade que você come dos seguintes alimentos: feijão de qualquer tipo ou cor, lentilha, ervilha, grão-de-bico, soja, fava, sementes ou castanhas? ☐ Não consumo	

- ☐ 2 ou mais colheres de sopa por dia
- ☐ Consumo menos de 5 vezes por semana
- ☐ 1 colher de sopa ou menos por dia

12. Qual a quantidade, em média, que você consome por dia dos alimentos listados abaixo?

- a) *Arroz, milho e outros cereais (inclusive os matinais); mandioca/macaxeira/aipim, cará ou inhame; macarrão e outras massas; batata-inglesa, batata-doce, batata-baroa ou mandioquinha:*
☐ 1 colher de sopa; ☐ 2-3 colheres de sopa; ☐ 4-5 colheres de sopa; ☐ >5 colheres de sopa
- b) *Pães:* ☐ 1 unidade/fatias; ☐ 2-3 unidades/fatias; ☐ 4-5 unidades/fatias; ☐ >5 unidades/fatias
- c) *Bolos sem cobertura e/ou recheio:* ☐ 1 unidade/fatia; ☐ 2-3 unidades/fatias; ☐ 4-5 unidades/fatias; ☐ >5 unidades/fatias
- d) *Biscoito ou bolacha sem recheio:* ☐ 1 unidade/fatia; ☐ 2-3 unidades/fatias; ☐ 4-5 unidades/fatias; ☐ >5 unidades/fatias

13. Qual é, em média, a quantidade de carnes (gado, porco, aves, peixes e outras) ou ovos que você come por dia?

- ☐ Não consumo nenhum tipo de carne
- ☐ 1 pedaço/fatia/colher de sopa ou 1 ovo
- ☐ 2 pedaços/fatias/colheres de sopa ou 2 ovos
- ☐ Mais de 2 pedaços/fatias/colheres de sopa ou mais de 2 ovos

14. Você costuma tirar a gordura aparente das carnes, a pele do frango ou outro tipo de ave?

- ☐ Sim
- ☐ Não
- ☐ Não como carne vermelha ou frango

15. Você costuma comer peixes com qual frequência?

- ☐ Não consumo
- ☐ Somente algumas vezes no ano
- ☐ 2 ou mais vezes por semana
- ☐ De 1 a 4 vezes por mês

16. Qual é, em média, a quantidade de leite e seus derivados (iogurtes, bebidas lácteas, coalhada, requeijão, queijos e outros) que você come por dia?

Pense na quantidade usual que você consome: pedaço, fatia ou porções em colheres de sopa ou copo grande (tamanho do copo de requeijão) ou xícara grande, quando for o caso.

- ☐ Não consumo leite, nem derivados (vá para a questão 10)
- ☐ 3 ou mais copos de leite ou pedaços/fatias/ porções
- ☐ 2 copos de leite ou pedaços/fatias/porções
- ☐ 1 ou menos copos de leite ou pedaços/fatias/ porções

17. Que tipo de leite e seus derivados você habitualmente consome?

- ☐ Integral
- ☐ Com baixo teor de gorduras (semidesnatado, desnatado ou light)

18. Pense nos seguintes alimentos: frituras, salgadinhos fritos ou em pacotes, carnes salgadas, hambúrgueres, presuntos e embutidos (salsicha, mortadela, salame, lingüiça e outros). Você costuma comer qualquer um deles com que frequência?

- ☐ Raramente ou nunca
- ☐ Todos os dias
- ☐ De 2 a 3 vezes por semana
- ☐ De 4 a 5 vezes por semana
- ☐ Menos que 2 vezes por semana

19. Pense nos seguintes alimentos: doces de qualquer tipo, bolos recheados com cobertura, biscoitos doces, refrigerantes e sucos industrializados. Você costuma comer qualquer um deles com que frequência?

- ☐ Raramente ou nunca
- ☐ Menos que 2 vezes por semana
- ☐ De 2 a 3 vezes por semana
- ☐ De 4 a 5 vezes por semana
- ☐ Todos os dias

20. Qual tipo de gordura é mais usado na sua casa para cozinhar os alimentos?

- ☐ Banha animal ou manteiga
- ☐ Óleo vegetal como: soja, girassol, milho, algodão ou canola
- ☐ Margarina ou gordura vegetal

21. Você costuma colocar mais sal nos alimentos quando já servidos em seu prato?

- ☐ Sim
- ☐ Não

22. Pense na sua rotina semanal: quais as refeições você costuma fazer habitualmente no dia? Assinale um X naquelas que você realiza

- ☐ Café da manhã
- ☐ Lanche da manhã
- ☐ Almoço
- ☐ Lanche da tarde
- ☐ Jantar
- ☐ Lanche antes de dormir

23. Quantos copos de água você bebe por dia? Inclua no seu cálculo sucos de frutas naturais ou chás (exceto café, chá preto e chá mate).

- ☐ Menos de 4 copos
- ☐ 8 copos ou mais
- ☐ 4 a 5 copos
- ☐ 6 a 8 copos

24. Você costuma consumir bebidas alcoólicas (uísque, cachaça, vinho, cerveja, conhaque etc.) com qual frequência?

- ☐ Diariamente
- ☐ 1 a 6 vezes na semana
- ☐ Eventualmente ou raramente (menos de 4 vezes ao mês)
- ☐ Não consumo

25. Você faz atividade física REGULAR, isto é, pelo menos 30 minutos por dia, todos os dias da semana, durante o seu tempo livre?

Considere aqui as atividades da sua rotina diária como o deslocamento a pé ou de bicicleta para o trabalho, subir escadas, atividades domésticas, atividades de lazer ativo e atividades praticadas em academias e clubes. Os 30 minutos podem ser divididos em 3 etapas de 10 minutos.

- ☐ Não
- ☐ Sim
- ☐ 2 a 4 vezes por semana

26. Você costuma ler a informação nutricional que está presente no rótulo de alimentos industrializados antes de comprá-los?

- ☐ Nunca
- ☐ Quase nunca

- () Algumas vezes, para alguns produtos
- () Sempre ou quase sempre, para todos os produtos

27. Nos itens abaixo as pesquisadoras estarão aferindo e registrando as suas medidas corpóreas a fim de calcular o seu IMC – Índice de Massa Corpórea e a sua Relação Quadril-Cintura:

Peso: _____

Altura: _____

IMC: _____

Medida cintura: _____ Medida quadril: _____ Relação quadril-cintura: _____

APÊNDICE B – TERMO DE COMPROMISSO DA INSTITUIÇÃO PROPONENTE



FAPAC – Faculdade Presidente Antônio Carlos.
INSTITUTO TOCANTINENSE PRES. ANTÔNIO CARLOS PORTO S/A



Rua 02, Qd. 07 – Jardim dos Ypês – Porto Nacional – CEP 77.500-000
CX Postal 124 - Fone: (63) 3363-9600 – CNPJ: 10.261.569/0001 – 64



www.itpacporto.edu.br

TERMO DE COMPROMISSO DA INSTITUIÇÃO PROPONENTE

PROJETO: Avaliação da qualidade da dieta dos docentes de uma IES do município de Porto Nacional – TO.

PESQUISADOR RESPONSÁVEL: Me. André Moreira Rocha

A FAPAC/ITPAC PORTO declara que está de acordo com a execução do projeto Avaliação da qualidade da dieta dos docentes de uma IES do município de Porto Nacional – TO, coordenado pelo pesquisador Me. André Moreira Rocha, desenvolvido em conjunto com os acadêmicos Gabryella Barbosa de Lima e Laura Vieira Souto e assume o compromisso de apoiar o desenvolvimento da referida pesquisa nesta instituição durante a realização da mesma.

Declaramos conhecer e cumprir as resoluções éticas brasileiras, em especial a Resolução 466/20102 do Conselho Nacional de Saúde. Esta instituição está ciente de suas responsabilidades como instituição coparticipante do presente projeto de pesquisa, e de seu compromisso no resguardo da segurança e bem-estar dos sujeitos de pesquisa nela recrutados, dispondo de infraestrutura necessária para a garantia de tal segurança e bem-estar.

Porto Nacional, de Junho de 2020.

Assinatura do Responsável pela IES

Carimbo

APÊNDICE C – TERMO DE COMPROMISSO SOBRE O INÍCIO DA PESQUISA



FAPAC – Faculdade Presidente Antônio Carlos.
INSTITUTO TOCANTINENSE PRES. ANTÔNIO CARLOS PORTO S/A
Rua 02, Qd. 07 – Jardim dos Ypês – Porto Nacional – CEP 77.500-000
CX Postal 124 - Fone: (63) 3363-9600 – CNPJ: 10.261.569/0001 – 64
www.itpacporto.edu.br

TERMO DE COMPROMISSO SOBRE O INÍCIO DA PESQUISA – DECLARAÇÃO ORIENTADOR

PROJETO: Avaliação da qualidade da dieta dos docentes de uma IES do município de Porto Nacional – TO.

PESQUISADOR RESPONSÁVEL: Me. André Moreira Rocha

PESQUISADORA PARTICIPANTE: Gabryella Barbosa de Lima e Laura Vieira Souto.

Eu, Professor (a) Me. André Moreira Rocha, pesquisador (a) responsável pela pesquisa acima identificada, com a anuência da IES FAPAC/ITPAC Porto declaro que conheço e cumprirei as normas vigentes expressas na Resolução 196/1996 do Conselho Nacional de Saúde/Ministério da Saúde, e em suas complementares (Resoluções CNS/MS 240/97, 251/97, 292/99, 340/2004 e 510/2016 e assumo, neste termo o compromisso de:

- 1) Somente iniciar a pesquisa após sua aprovação junto ao Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da FAPAC/ITPAC Porto e, nos casos assim previstos em lei (Resolução CNS/MS 196/96, VIII, 4 e CNS/MS 340/04, item VI), na Comissão Nacional Ética em Pesquisa – CONEP;
- 2) Caso a pesquisa seja interrompida, informar tal fato ao Comitê de Ética e Pesquisa, de forma justificada;
- 3) Na ocorrência de evento adverso grave comunicar imediatamente ao CEP, bem como prestar todas as informações que me foram solicitadas;
- 4) Utilizar os dados e/ou informações coletadas assegurando a confidencialidade e a privacidade dos mesmos.
- 5) Destinar os dados e/ou informações coletadas somente para o projeto ao qual se vinculam. Todo e qualquer outro uso deverá ser objeto de um novo projeto de pesquisa que deverá ser submetido à apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa;
- 6) Apresentar relatório final, sobre o desenvolvimento da pesquisa ao CEP.

_____, _____ de _____ de _____.

Prof. Me. André Moreira Rocha

Pesquisador Responsável

APÊNDICE D – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO



FAPAC – Faculdade Presidente Antônio Carlos.



INSTITUTO TOCANTINENSE PRES. ANTÔNIO CARLOS PORTO S/A
Rua 02, Qd. 07 – Jardim dos Ypês – Porto Nacional – CEP 77.500-000
CX Postal 124 - Fone: (63) 3363-9600 – CNPJ: 10.261.569/0001 – 64



www.itpacporto.edu.br

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (T.C.L.E)

O (A) Senhor (a) _____, está sendo convidado (a) a participar como voluntário (a) do projeto de pesquisa “AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DA DIETA DOS DOCENTES DE UMA IES DO MUNICÍPIO DE PORTO NACIONAL - TO”. Para isso receberá dos acadêmicos Gabryella Barbosa de Lima e Laura Vieira Souto e do orientador Prof. Me. André Moreira Rocha, responsáveis por sua execução, as seguintes informações, a fim de entender, sem dificuldade e sem dúvidas, os seguintes aspectos:

Este projeto de pesquisa tem como objetivo: Analisar a qualidade da dieta dos docentes de uma instituição de ensino privada do município de Porto Nacional – TO no primeiro semestre de 2021.

Esse estudo se baseia na importância de que uma dieta balanceada juntamente com um estilo de vida saudável, promovem a melhoria da qualidade de vida e aumento da produtividade dos docentes em questão.

Ao final deste estudo espera-se a qualidade da dieta dos docentes do curso de medicina da IES ITPAC Porto Nacional – TO seja avaliada como alimentação ou hábito de vida saudável ou não juntamente com a presença ou ausência dos fatores de risco para as DCNTs.

Esse estudo começará em fevereiro e terminará em junho de 2021. Esclarecemos que essa pesquisa não oferecerá riscos, todavia se o (a) senhor (a) se sentir constrangido, não será obrigado (a) a continuar na pesquisa. Objetivando minimizar e reduzir esses impactos, o questionário será realizado de forma individual em um espaço reservado e lhe será assegurado o sigilo das informações, utilizando-as apenas para fins acadêmicos científicos.

Por outro lado, a pesquisa trará benefícios como contribuir para uma reflexão sobre a temática, e para o norte de elaboração de ações preventivas, políticas públicas, conscientização etc.

Para participar desse estudo o (a) Sr. (a) não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Apesar disso, caso sejam identificados e

comprovados danos provenientes desta pesquisa, o (a) Sr. (a) tem assegurado o direito à indenização, pleiteada via judicial.

O (A) Sr. (a) terá esclarecimentos sobre o estudo em qualquer aspecto que desejar e estará livre para participar ou recusar-se a participar. Poderá retirar seu consentimento ou interromper a participação a qualquer momento. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que o Sr. (a) é atendido (a).

Este Termo de Consentimento Livre e Esclarecido encontra-se impresso em duas vias originais rubricadas em todas as páginas, sendo que uma será arquivada pelo pesquisador responsável, na Faculdade FAPAC/ITPAC Porto e a outra será fornecida ao (à) Sr. (a). Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de 5 (cinco) anos, e após esse tempo serão destruídos.

Os pesquisadores tratarão a sua identidade com padrões profissionais de sigilo. Os resultados da pesquisa estarão a sua disposição quando finalizada a pesquisa. Seu nome ou o material que indique sua participação não serão liberados sem a sua permissão, atendendo a legislação brasileira (Resolução CNS N. 466/2012), utilizando as informações somente para os fins acadêmicos e científicos.

Caso existam gastos adicionais, estes serão absorvidos pelo orçamento da pesquisa. Em casos de dúvidas ou reclamações a respeito da pesquisa, o (a) Sr. (a) poderá entrar em contato a qualquer momento com os pesquisadores através dos contatos (63) 99246-7713 (Professor Orientador Me. André Moreira Rocha) ou (63) 98427-8311, lauravieira_@hotmail.com (Acadêmica Pesquisadora – Laura Vieira Souto) e do (62) 99686-2492, gabyblima@hotmail.com (Acadêmica Pesquisadora – Gabryella Barbosa de Lima). Também poderá entrar em contato com o CEP – Comitê de Ética e Pesquisa localizado no Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos Porto Ltda – ITPAC PORTO, na Rua 02, Quadra 07, s/n., Bairro Jardim dos Ipês, Porto Nacional – TO, CEP: 77500-00 pelo telefone: (63) 3363 – 9674, ou ainda pessoalmente de segunda a sexta-feira no período das 12 às 18 horas, e-mail: cep@itpacporto.com.br.

Eu, _____, portador do RG N. _____, fui informado (a) dos objetivos da pesquisa “Avaliação da qualidade da dieta dos docentes de uma IES do município de Porto Nacional – TO.”, de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar

novas informações e modificar minha decisão de participar, se assim o desejar. Declaro também que autorizo a cessão da minha imagem para fins de pesquisa e sua divulgação.

Declaro que concordo em participar. Recebi uma via original deste Termo de consentimento Livre e Esclarecido e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Porto Nacional, _____ de _____ de _____.

Assinatura do Participante

Assinatura da Acadêmica

Assinatura da Acadêmica

Orientador