



FACULDADE PARA O DESENVOLVIMENTO SUSTENTAVEL DA AMAZÔNIA
COORDENAÇÃO DE CURSO BACHARELADO EM NUTRIÇÃO

RAFAEL DIECKMEN SANTANA JARDIM
YAGGO GUSTAVO DA SILVA MACHADO

**AS CONSEQUÊNCIAS DO ESTRESSE NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DO
TRABALHADOR**

PARAUAPEBAS

2023

RAFAEL DIECKMEN SANTANA JARDIM
YAGGO GUSTAVO DA SILVA MACHADO

**AS CONSEQUÊNCIAS DO ESTRESSE NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DO
TRABALHADOR**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de bacharelado em nutrição pela Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia -FADESA, como requisito final para obtenção de título de bacharel em nutrição.

Orientador: Prof. esp. Washington Moraes Silva

PARAUAPEBAS

2023

Jardim, Rafael Dieckmen Santana; Machado, Yaggo Gustavo da Silva

As consequências do estresse no comportamento alimentar do trabalhador;

Washington Moraes Silva, 2023.

31 f. (número de páginas)

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Faculdade para o

Desenvolvimento Sustentável da Amazônia - FADESA, Parauapebas – PA, 2022.

Palavras - Chave

Nota: A versão original deste trabalho de conclusão de curso encontra-se disponível no Serviço de Biblioteca e Documentação da Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia – FADESA em Parauapebas – PA.

Autorizo, exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, a reprodução total ou parcial deste trabalho de conclusão, por processos fotocopiadores e outros meios eletrônicos.

RAFAEL DIECKMEN SANTANA JARDIM E YAGGO GUSTAVO DA SILVA
MACHADO

**AS CONSEQUÊNCIAS DO ESTRESSE NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DO
TRABALHADOR**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de bacharelado em nutrição pela Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia -FADESA, como requisito final para obtenção de título de bacharel em nutrição.

Orientador: Prof. esp. Washington Moraes Silva

BANCA EXAMINADORA

Aprovado em: 26/06/2023

Cibelle C

Profa. Esp. Cibelle da Silva Carvalho
(FADESA)

João C

Prof. Esp. João Luiz Sousa Cardoso
(FADESA)

Washington S

Prof. Orientador. Esp. Washington Moraes Silva
(FADESA)

Data de depósito do trabalho de conclusão ____/____/____.

Rafael J

Yaggo M

Dedico a este trabalho primeiramente a Deus, secundamente a minha família que sempre esteve comigo dando forças.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos primeiramente, a Deus, que nos deu coragem e forças para concluir essa etapa.

Ao nossos pais, Maria Domingas Pereira da Silva e Milton Mendes Machado (Yaggo), Hosana Santana Jardim e José Jardim (Rafael), que sempre nos motivaram e apoiaram na jornada acadêmica.

A tia de Yaggo, Olivia Mendes machado, que foi verdadeiramente o maior contribuinte por ter dado força e sustentabilidade financeira a ele, sempre mantendo fé e acreditando nele.

Aos nossos familiares, amigos e colegas de classe que nos ajudaram em momentos difíceis.

Não menos importante, aos professores, nosso muito obrigado pelos ensinamentos e compreensão.

EPÍGRAFE

“A nutrição é a arte de alimentar a vidas”
(Rejane Santana).

RESUMO

O presente artigo trouxe uma revisão bibliográfica sobre o impacto do estresse crônico e agudo no hábito alimentar dos trabalhadores. Com objetivo de explicar as causas e malefícios, como também as implicações do estresse sobre a rotina de alimentação dos trabalhadores em modo geral. Para tanto, foram analisados artigos de cunho nutricional e comportamental, buscando entender como o estresse se interrelaciona com maus hábitos, distúrbios e síndromes alimentares. Além disso, foi analisado que esses problemas acarretados pelo estresse crônico, podem culminar em outras doenças relacionadas à alimentação como obesidade, desnutrição, diabetes, pressão alta, entre outros. Ademais, discutiu possíveis formas para lidar com estresse e evitar que ele se desenvolva e tome proporções que afetará a rotina e qualidade de vida do trabalhador. Após a análise desses estudos, percebeu-se que o estresse afeta negativamente nosso comportamento que também é um grande fator de risco para o desenvolvimento de síndromes alimentares, problemas metabólicos, doenças coronárias e transtornos psiquiátricos.

Palavras-chave: Trabalhador, Estresse, Alimentação, Nutrição, Comportamento.

ABSTRACT

The article brought a literature review on the impact of patient and acute stress on eating habits. In order to explain the causes and harm, as well as the implications of stress on the food routine of workers in general. Therefore, nutritional and behavioral nutrition studies were analyzed, seeking to understand how stress is interrelated with bad habits, eating disorders and syndromes. Also, food can cause stress problems in other obesity related diseases, diabetes, obesity related diseases. Avoid, discuss possible forms of stress and it develop and increase the ability to deal with routine and worker life. Analysis of studies for psi problems, after the development of problems that is a stress and behavior problems that can also be changed.

Key words: Worker, Stress, Food, Nutrition, Behavior.

LISTAS DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ISMA-BR - International Stress Management Association - Brazil

OMS - Organização mundial da Saúde.

NPY - (Neuropeptide Y).

IMC - Índice de massa corpórea.

APA - American Psychological.

DSM - Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders.

ACTH - Hormônio adrenocorticotrófico.

DCNT - Doenças crônicas não transmissíveis.

HAS - hipertensão arterial sistêmica.

HPA - Hipotálamo-pituitária-adrenal

EBI - Eating Behavior Inventory Questionnaire.

EAT - O Eating Attitudes Test.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	10
2. REFERENCIAL TEÓRICO	12
2.1 CAUSAS DO ESTRESSE NO TRABALHO	16
2.2 ALIMENTAÇÃO INDUZIDA PELO ESTRESSE.....	22
3. METODOLOGIA	19
4. RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	21
5. CONCLUSÃO	25

1. INTRODUÇÃO

O ambiente de trabalho pode ter um impacto significativo na saúde física e mental do trabalhador. Em um ambiente de trabalho saudável, os trabalhadores podem se sentir satisfeitos com seu desenvolvimento pessoal e obter um bom retorno financeiro e manter sua saúde física e mental saudável. Outrossim, em um ambiente de trabalho insalubre ou hostil, os trabalhadores podem sofrer de estresse, depressão e outros problemas de saúde mental, influenciando de forma negativa em sua alimentação.

Contudo, não se deve priorizar o trabalho em detrimento de outras áreas da vida, pois pode ter consequências graves – como o estresse crônico e os problemas de saúde que ele causa. Uma das principais causas de problemas de saúde mental e física nas pessoas é o estresse. Ele pode afetar negativamente o trabalho, a família, os relacionamentos e a vida social. Também pode causar problemas físicos, como dores de cabeça, dores nas costas e no corpo, fadiga e insônia. Se não for tratado, o estresse pode afetar negativamente a qualidade de vida, interferindo em várias áreas da vida, principalmente no trabalho.

Além disso, o estresse também afeta diretamente o comportamento alimentar do trabalhador. A consequência do estresse na conduta alimentar de um trabalhador pode ser grave. O excesso de estresse pode levar à compulsão por alimentos, e esse distúrbio alimentar pode ter sérias consequências para a saúde do trabalhador. Os trabalhadores estão expostos a situações estressantes que podem afetar negativamente a saúde, incluindo o comportamento alimentar (GRALLE APBP., 2015).

O estresse no ambiente de trabalho pode causar ansiedade e alterações no apetite, o que pode levar a distúrbios alimentares. A longo prazo, o estresse crônico pode aumentar o risco de doenças cardíacas, obesidade e diabetes. Por isso, é importante que as empresas ofereçam programas de bem-estar para os seus funcionários, a fim de reduzir o estresse e melhorar a saúde e o bem-estar geral. O estresse é um dos principais fatores que podem causar alterações no nosso padrão alimentar. Quando estressados, tendemos a comer mais, o que pode levar ao

aumento do peso. Tendo em vista que o estresse pode causar alterações no metabolismo de vários nutrientes, afetando a saúde (BARRETO, L. K. S. *et al.*, 2016).

É importante ressaltar, que a alimentação não é apenas a ingestão de nutrientes, mas sim o estudo dos alimentos e seus nutrientes, de como são combinados entre si e preparados. Além disso, envolve as características do modo de comer e às proporções culturais e sociais das práticas alimentares. Portanto, todos esses aspectos vão influenciar diretamente na saúde e no bem estar de cada indivíduo (BRASIL., 2014).

A má alimentação pode ter um impacto negativo em sua capacidade de trabalhar de forma eficiente. Comer alimentos de baixa qualidade pode causar estresse e cansaço, o que pode afetar seu desempenho no trabalho. É importante se alimentar bem para manter um bom nível de energia e evitar fadigas. Para evitar esses problemas, é importante saber lidar com este impasse. Existem diversas técnicas que podem ajudar, como a meditação, o yoga e a acupuntura. Além disso, é importante manter uma dieta balanceada e evitar alimentos que podem causar aumento do peso.

Uma má alimentação pode trazer estresse psicológico que acaba sendo um desafio para alcançar o bem-estar, o que é essencial para todos os indivíduos. O estresse é causado por vários fatores e vai variar de pessoa para pessoa, as reações fisiológicas também vão variar, algumas pessoas tendem a ter pressão alta, enxaqueca, ansiedade, preocupação, transpiração, respiração rápida e em casos graves pode levar a depressão e até mesmo desenvolver úlceras. Logo, aprender a controlar o estresse pode fornecer a capacidade de apresentar reações adequadas e suficientes contra o estresse extremo (FERREIRA., 2019).

No mundo contemporâneo, é cada vez mais comum a incidência de transtornos que envolvem o consumo excessivo ou inadequado de alimentos. Ao longo da história, o estresse laboral sempre foi um problema para os trabalhadores. Com o aumento da competitividade nos ambientes de trabalho, esse problema só tem aumentado. Muitos estudos mostram que o estresse no trabalho está relacionado ao aumento do consumo de alimentos, especialmente alimentos não saudáveis.

Isso ocorre porque o estresse aumenta os níveis de cortisol no corpo, o que faz com que as pessoas sintam vontade de comer alimentos ricos em açúcar e gordura. Além disso, o estresse também pode levar as pessoas a comer mais, mesmo quando

não estão com fome. O nutricionista é o profissional capacitado para elaborar meios de intervenção capazes de transmitir o conhecimento para que o estresse não venha interferir no comportamento alimentar durante o período de expediente do trabalhador e manter uma vida alimentar benéfica.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

É visível que um dos aspectos mais significativos e condicionantes do estilo de vida de um indivíduo é o trabalho e todos os aspectos que estão envolvidos nesse contexto. O mesmo, sempre fez parte do cotidiano do ser humano, pois ele é necessário à sobrevivência e mantimento do individual e coletivo. Fatores relacionados ao estresse frequente, derivados da rotina e pressão em relação ao desempenho no trabalho, são indicativos de que alguns trabalhadores e profissionais sejam um grupo vulnerável a comportamentos alimentares de risco.

Segundo Rio (1995), o trabalho evoluiu junto com o homem, desde o primitivo até o moderno, onde o homem primitivo tinha uma carga horária média de 20h semanais, com empenho muito mais braçal e os estressores eram os perigos naturais e os conflitos entre tribos, enquanto o homem moderno viu suas horas de trabalho na semana aumentarem invadindo o período noturno, assim o trabalhador passou a ter menos tempo de lazer ficando mais sedentário, estressado e desgastado. Com o desenvolvimento da tecnologia e da intelectualidade, os trabalhos braçais foram sendo por formas inteligentes de operação. A frequência de estressores diminuiu no trabalho moderno, porém, a dimensão dos estressores é eminentemente maior neste contexto. Durante séculos a humanidade se ocupou de trabalhos braçais, que ao pôr-do-sol se findava para o descanso noturno. A era da tecnologia facilitou a vida do homem em alguns aspectos, diminuindo o trabalho braçal e a exposição ao sol e ao calor mais o tempo de lazer, pelo contrário, diminuiu e o homem passou a ter uma vida sedentária, muito mais desgastante e estressante.

Segundo pesquisa realizada pela International Stress Management Association – ISMA-BR em em 2018, 72% da população brasileira sofre com estresse. Segundo levantamento da OMS de 2016, 90% da população mundial.

O estado de estresse é uma situação na qual o trabalho orgânico aumenta em comparação com os períodos livres sob a influência de fatores de estresse, o que é

consistente com um aumento da gliconeogênese hepática e, portanto, da glicemia, acompanhado por um aumento nos níveis de insulina. Entre suas muitas funções, o cortisol modula a liberação de hormônios e ativa sistemas mediadores e modulatórios. O nível do hormônio NPY (Neuropeptide Y) é aumentado por vários fatores estressantes que aumentam o apetite. Um dos sistemas modulatórios ativados é o sistema endocanabinóide. Atua como uma defesa e estimula o corpo a armazenar energia na forma de gordura para suprir as necessidades energéticas orgânicas no momento certo (CORTEZ et al., 2011).

O estresse patológico, pode ser desencadeado por eventos estressores recorrentes e eminentes, que é um produto da velocidade e dinamicidade da vida nos dias atuais somada ao desgaste da rotina combinado com uma vida sedentária. (GARCIA., 2014).

Em 2022, a síndrome de burn-out recebeu classificação específica e passa a ser reconhecida pela Organização Mundial da Saúde – OMS enquanto doença relacionada diretamente com o trabalho. Segundo decreto no 3.048 de 6 de maio de 1999, a síndrome de burn-out é atrelada ao esgotamento no âmbito profissional,

Em seu estudo, Feltrin et al., (2019), discorre que o estresse pode ser definido como um conjunto de reações do organismo, tanto física como mental, resultante de agressões e situações desafiadoras de diversas origens, as quais são capazes de perturbar o equilíbrio interno. Dalmazo et al., (2018), ressaltam que:

Quando o equilíbrio homeostático de um organismo é quebrado, resulta em uma cascata de reações em cadeia, que aumentam o fluxo sanguíneo, devido à alta liberação de adrenalina, levando a reações de taquicardia, dilatação de vasos sanguíneos de músculos e do cérebro, bem como a contração de vasos que irrigam os órgãos da digestão.

Isto pode ser um problema em si e também conduzir a padrões de vida pouco saudáveis. Dessa maneira, o indivíduo entra em um círculo vicioso no qual come mal porque está estressado e sofre de estresse pelas deficiências nutricionais e maus hábitos alimentares, pois tendemos a ter piores escolhas de alimentos quando estamos sob estresse, optando por alimentos ricos em açúcares refinados e gorduras saturadas (Macht, 2008; Nguyen-Michel, Unger, & Spruijt-Metz, 2007; Oliver, Wardle, & Gibson, 2000; Rotella *et al.*, 2015).

Em seu estudo sobre alimentação induzida por estresse com 517 estudantes universitários, Nguyen et al mostraram que o estresse percebido era um correlato significativo de "comer emocional" e também acrescentou aos seus resultados que esse fator era independente do IMC, sugerindo estresse. a alimentação induzida está associada ao estresse que não está associado a indivíduos com sobrepeso e obesos. Isso é exemplificado em uma pesquisa americana conduzida pela APA em 2015, onde 38% dos adultos entrevistados contaram que no último mês consumiram alimentos não saudáveis em recorrência ao estresse, estando esse comportamento sendo repetido semanalmente por metade deles.

O papel que o alimento ocupa na vida de cada indivíduo vai além da dimensão nutricional, frente ao estresse, frequentemente usamos os alimentos não somente para suprir necessidades fisiológicas e nutricionais, mas em busca de um conforto psicológico e como uma estratégia deliberada para modificar o temperamento e o humor. Via de regra, diante de situações estressoras, as escolhas alimentares são redirecionadas para alimentos de maior palatabilidade, especialmente aqueles ricos em açúcar e gordura, com concomitante redução do consumo de alimentos frescos, como frutas e vegetais. São comuns os achados na literatura que apontam para associações positivas entre o consumo de alimentos ricos em carboidratos e gorduras, especialmente de doces em geral, e os níveis de estresse.

O aumento no consumo de alimentos ricos em açúcar como tentativa de aliviar o estresse e melhorar o humor pode estar relacionado à resposta fisiológica decorrente do consumo deste tipo de alimento. Os mecanismos hedônicos estão intimamente envolvidos, uma vez que a ingestão de açúcar está relacionada com forte sensação de prazer. Isto porque os carboidratos aumentam os níveis séricos de serotonina, importante neurotransmissor do sistema nervoso central que é responsável pela sensação de prazer e está envolvido na modulação de vários aspectos do humor.

O comer emocional é visto como uma resposta de emoções negativas, em que as pessoas que buscam esses tipos de alimentos mais saborosos e altamente calórica, a alta carga de estresse psicológico piora o poder de escolha de alimentos, levando o indivíduo à buscar conforto emocional em uma alimentação mais palatável,

podendo levar ao agravamento ou desenvolvimento de doenças como obesidade, diabetes e hipertensão, além de transtornos alimentares (BETTIN, RAMOS e OLIVEIRA, 2019).

Em relação à ingestão emocional, seu conceito envolve muito mais do que comportamento alimentar ou comer em excesso, engloba determinados sentimentos e emoções (depressão, solidão, etc.) que levam o indivíduo a sentir uma urgência em comer como forma de lidar com diferentes emoções. Junto a esses problemas, pode-se adquirir outros problemas como os transtornos alimentares que:

São caracterizados por uma perturbação persistente na alimentação ou no comportamento relacionado à alimentação que resulta no consumo ou na absorção alterada de alimentos e que compromete significativamente a saúde física ou o funcionamento psicossocial. São descritos critérios diagnósticos para pica, transtorno de ruminação, transtorno alimentar restritivo/evitativo, anorexia nervosa, bulimia nervosa e transtorno de compulsão alimentar (DSM-V, 2014).

Dentre os transtornos alimentares mais comuns estão anorexia nervosa, bulimia nervosa, transtorno de compulsão alimentar e transtorno alimentar restritivo. A anorexia nervosa está relacionada com a contínua restrição da ingestão alimentar em consequência do medo extremo de ganhar peso e alteração na percepção da própria imagem corporal. Associados a ela estão transtornos de caráter bipolar, depressivo e de ansiedade.

Já a bulimia nervosa se relaciona a episódios frequentes de compulsão alimentar, bem como atitudes compensatórias recorrentes inadequadas, visando evitar o ganho de peso e a distorção da imagem corporal (SOUZA et al, 2019). Esses transtornos estão associados a sintomas depressivos frequentes, sendo os mais comuns: vômito autoinduzido, que ocorre em mais de 90% dos casos; uso de medicamentos (diuréticos, laxantes e inibidores de apetite); alimentação inadequada e longos períodos de jejum; exercício intenso, abuso de cafeína ou uso de drogas como a cocaína (LISBOA, et al., 2021).

Já o transtorno de compulsão alimentar é caracterizado por episódios de ingestão alimentar exagerada em relação a ingestão alimentar que a maioria das pessoas consumiriam no mesmo espaço de tempo e em circunstâncias similares. Nesse contexto, o transtorno pode propiciar o ganho de peso e aumentar os riscos do desenvolvimento de obesidade. Além disso, é comum a associação a transtornos depressivos e de ansiedade, propiciando prejuízos à qualidade de vida do indivíduo.

No transtorno alimentar restritivo, sua característica diagnóstica mais expressiva é a restrição da ingestão alimentar, a qual é evidenciada pela não satisfação das necessidades energéticas por meio da ingestão oral de alimentos.

Tais mecanismos podem explicar a epidemia de obesidade que tem afetado as sociedades humanas. O estresse é um fator que pode aumentar a exposição a transtornos alimentares. Durante situações estressantes, há liberação de cortisol, que estimula a alimentação e o ganho de peso. E Monteiro et al. (2015), afirmam:

Que a elevada carga de estresse está associada ao aumento da frequência cardíaca e pressão arterial, dores musculares, ansiedade, fadiga, irritabilidade, insônia, redução da capacidade de concentração e afeta de forma direta no comportamento alimentar, o que pode resultar no desenvolvimento de transtornos alimentares.

O estresse no trabalho é um problema comum, especialmente o agudo, pois lidar com situações estressantes faz parte da vida, mas é inteligente mantê-lo em um nível controlado para que não se transforme em estresse patológico. Segundo Sapolsky (2003), o estresse agudo é o estresse adaptativo, mas se esse estímulo for repetitivo, poderá evoluir ao crônico, portanto, este se transforma em um ciclo por estimular o sistema indutor de estresse.

2.1 Causas do estresse no trabalho

Primeiramente é importante saber o que é o estresse e como ele funciona no corpo humano. Logo, o estresse significa um estado de impaciência, nervosismo e irritação com alguma situação ou por alguma pessoa. A definição dessa palavra de acordo com o dicionário, é um estado psicológico e físico provocado por agressões que perturbam e prejudicam o emocional da pessoa levando o organismo a um nível de tensão e em casos mais graves leva o indivíduo a ter desequilíbrio emocional.

O estresse é uma resposta física do organismo a um estímulo, de outro modo, quando o corpo passa por um momento de estresse, ele pensa que está sob algum tipo de ataque e entra em modo de alerta o que resulta na liberação de uma mistura de hormônios e substâncias químicas tal como adrenalina, cortisol e norepinefrina no intuito de preparar o corpo para algum tipo de “luta” (PIMENTA,2019).

Existem dois tipos de estresse, o estresse agudo caracterizado por um efeito temporário e imediato, ou seja, estresse por pouco tempo. Já o estresse crônico é

caracterizado por um aborrecimento longo, medo ou ter passado por um momento devastador na vida, logo o estresse crônico é mais difícil de ser controlado. Para mais, é importante ressaltar que ambos tipos de estresse tem uma reação diferente no corpo, no estresse agudo a parte medular do cérebro sinaliza a liberação de vários hormônios, como adrenalina e noradrenalina. Esses hormônios desencadeiam um mecanismo fisiológico relacionado ao sistema nervoso simpático. Já no estresse crônico, o hipotálamo instruí a glândula pituitária no cérebro para enviar um hormônio de mensagem de sinalização que é conhecido como hormônio adrenocorticotrófico ou para o córtex adrenal (MATOS, FERREIRA, 2021).

O ACTH desencadeia a liberação de. Essa reação é conhecida como eixo hipotálamo-pituitária-adrenocortical (HPA) e é mais ativa em humanos durante as primeiras horas da manhã. Se o estresse crônico (real ou percebido) é de magnitude e duração suficientes, o HPA não diminui (como deveria), resultando em elevação prolongada dos níveis de cortisol (Penaforte et al., 2016).

No âmbito de trabalho, infelizmente o estresse é uma realidade da maioria das empresas, devido a correria do dia a dia e a sobrecarga do trabalho é quase impossível não ter um momento de estresse. Caso os picos de estresse não forem controlados podem ocasionar danos tanto na saúde física como mental e também atrapalhar no desenvolvimento pessoal que vai impactar diretamente nos negócios da empresa. Portanto, existem vários fatores que desencadeiam o estresse no trabalho, entre eles estão a sobrecarga de tarefas, competitividade excessiva, metas inalcançáveis, distribuição inadequada de responsabilidades, remuneração incompatível com as funções, Falta de flexibilidade, Infraestrutura problemática, Ausência de um plano de carreira.

O estresse no trabalho é uma consequência contemporânea envolvendo o modelo de gestão que está ligado diretamente a uma exigência da capacidade do indivíduo, visto que, a maioria dos trabalhadores excedem seus limites, tendo responsabilidades a mais do que o cargo prometido, muitos acabam sendo um profissional de multitarefas, “faz de tudo um pouco”, o que desencadeia extremo cansaço e estresse.

Entretanto o estresse no ambiente de trabalho pode trazer grandes consequências levando a sério problemas comportamentais, como sono excessivo,

indisposição tanto física como psicológica e principalmente uma má alimentação. Uma vez que, à alimentação ruim pode trazer sérios problemas para a saúde, podendo desencadear outras doenças, como obesidade, devido ao acúmulo de cortisol desencadeada pelo estresse.

2.2 Alimentação induzida pelo estresse no trabalho

Com o passar do tempo, o ato de se alimentar passou por algumas modificações significativas, de outro modo, a comida passou a ser preparada mais rápido e com praticidade, como comidas congeladas e processados que levam apenas minutos para estarem prontas. Logo, isso pode ser analisado no cotidiano de muitas pessoas, inclusive no prato de muitos trabalhadores que tem suas obrigações e tarefas sobrecarregadas e acabam não tendo tempo de fazer uma refeição saudável.

Devido à falta de tempo, já que, a maioria dos trabalhadores passam o dia todo no serviço, é difícil conseguirem conciliar a vida de trabalho e uma alimentação saudável e acabam optando por comer lanches e refeições práticas. Além da falta de tempo, isso ocorre também pelo fato de a indústria de alimentos disponibilizar cada vez mais alimentos de fácil preparo e alto valor calórico.

A exposição ao estresse pode provocar uma tendência de consumo desses alimentos, com alta densidade energética, além do excesso de açúcar, sódio e de gorduras trans, tendo muitas vezes como consequência excesso de peso e DCNT (PECORATO, REYES, GOMEZ, BHARGAVA, & DALLMAN, 2004; ZELLNER *et al.*, 2006).

É muito comum ver no prato dos trabalhadores, alimentos ultraprocessados, como a salsicha, macarrão instantâneo, sovetes, biscoitos, etc, apresentam elevada densidade energética por maior teor de açúcar livre e gorduras saturadas em comparação aos alimentos in natura e minimamente processados. Além disso, possuem um baixo teor de fibras, proteínas, vitaminas e minerais no geral, podendo levar aos trabalhadores a sérios problemas de saúde, tais como, Diabetes tipo 2, obesidade, risco cardiovascular e em casos mais graves corre o risco de alguns tipos de neoplasias malignas (FARIAS *et al.*, 2021).

A exposição ao estresse pode causar alterações qualitativas e quantitativas, principalmente se não for controlado e acaba atrapalhando no padrão alimentar de vários indivíduos, inclusive aos trabalhadores. Logo, é essencial controlar o estresse no dia a dia e principalmente no trabalho para não acabar desbalanço na alimentação e conseqüentemente em uma piora na saúde.

3. METODOLOGIA

Este trabalho utilizou uma metodologia de pesquisa bibliográfica e uma abordagem qualitativa para descrever as consequências do estresse no comportamento alimentar do trabalhador, com base em artigos científicos, trabalhos acadêmicos, instituições públicas e livros publicados entre 2012 e 2023, e algumas obras anteriores aos últimos onze anos necessárias para a construção e fundamentação do estudo. Foram usadas bases como *Scielo*, *Pepsic*, *Google Acadêmico* e *PubMed*.

Este estudo não necessitou de aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) por não envolver diretamente seres humanos e/ou animais de acordo com a Lei do Conselho Nacional de Saúde (CNS 196/96). Citamos todas as pesquisas utilizadas pelos autores, respeitando as normas da Associação Brasileira de Normas Técnicas – ABNT, nº NBR6023.

Ademais, para compreender a estrutura textual do estudo, a revisão da literatura procurou explicar um problema a partir de referências teóricas publicadas em artigos, buscando conhecer e analisar as contribuições culturais ou científicas do passado e atuais sobre o tema, no intuito de auxiliar na compreensão de um problema por meio de referências publicadas em documentos.

De acordo com Gil (1994), a pesquisa bibliográfica, na qual é a característica deste respectivo trabalho, possibilita um maior alcance de informações, além de permitir a utilização de dados dispersos em inúmeras publicações e mais, auxiliando na construção e definição da estrutura textual proposta.

Em síntese, à abordagem qualitativa, de outro forma, analisa criticamente os dados que foram coletados durante os estudos. Dessa forma, a pesquisa é caracterizada pela visão subjetiva, abordando motivações, ideias e comportamentos que a pesquisa quantitativa não consegue retratar. Para mais, o método usado para melhor compreensão foi o indutivo e básico, visando uma análise específica do tema, buscando investigar um assunto já existente.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

É evidente que nossa saúde está intimamente ligada à maneira como comemos, nos nossos hábitos alimentares, pois pode ajudar a prevenir doenças ou causa-las. Para ter uma boa alimentação é necessário um mínimo de conhecimento sobre os alimentos e seus nutrientes, para que se tenha consciência da qualidade dos alimentos consumidos (DALMAZO et al, 2019).

O estresse pode ser considerado um estado humano normal e necessário para nossa sobrevivência, porém, quando há perda de controle sobre os estressores, esse estresse pode desencadear diversos problemas na vida do indivíduo como o comprometimento da saúde (FERREIRA, 2018).

Segundo Freitas et al., (2015), quando as pessoas estão sob estresse, elas tendem a comer de forma desordenada. Gouveia, Canavarro e Moreira (2017), apontam que o ato de comer motivado por emoções fortes, produto do estresse, pode levar a doenças mais graves como obesidade e anorexia, pois o indivíduo trespassa a comer descontroladamente.

Seguindo esse raciocínio, Zellner et al. (2007) mostram em seu estudo que o estresse pode levar a mudanças no comportamento alimentar, direcionando as escolhas alimentares para alimentos mais apetitosos e com maior valor energético, seguindo esse entendimento, o estresse pode influenciar na escolha dos alimentos devido a fatores emocionais, pois com um ritmo muito acelerado e demandas da empresa acaba exigindo muita concentração e esforço, resultando em uma sobrecarga física e emocional com sensação de pressão, aparentemente aliviado com a escolha do alimento (PEREIRA et al., 2010).

O estresse está associado à obesidade e sua neurobiologia se sobrepõe significativamente à regulação do apetite e da energia. O estresse é um enorme fator de risco para dependência e dependência e/ou recaída. Os mecanismos neurobiológicos do estresse afetam as vias de recompensa e aumentam a motivação e o consumo de alimentos altamente palatáveis (SINHA; JASTREBOFF, 2013).

A exposição ao estresse crônico provoca a liberação de glicocorticoides, que levam à distribuição anormal de gordura principalmente na região abdominal, que está associada à resistência à insulina, hipertrigliceridemia e hipertensão arterial (HAS). Considera-se que a exposição ao estresse crônico perturba os ritmos biológicos, induz

a liberação de glicocorticoides e está associada a distúrbios alimentares que podem levar à obesidade. O desenvolvimento da obesidade é influenciado pela ativação crônica do eixo HPA devido à hipertrofia adrenal observada em um grupo de animais expostos ao estresse crônico. Os níveis de corticosterona foram afetados pelo estresse crônico e pela interação entre obesidade e hora do dia. Apenas a dieta afetou o padrão temporal da insulina. Estresse crônico e obesidade afetam o padrão temporal de biomarcadores periféricos, que podem ter efeitos comportamentais e metabólicos (OLIVEIRA, 2013).

Tornou-se cada vez mais comum no Ocidente nas últimas décadas, um padrão alimentar mais casual onde se come mesmo sem fome, muitas vezes com lanches. No entanto, para alcançar uma dieta saudável, a dieta deve ser nutritiva e equilibrada, e hábitos alimentares saudáveis e equilibrados devem ser praticados regularmente para atender às necessidades fisiológicas e energéticas. (MAYER et al., 2020).

As condições de trabalho podem estar interligadas com fatores psicossociais associados à doença. O trabalho torna-se doloroso e cria capacidade insuficiente para realizá-lo, levando à perda da autoestima, sentimentos de inferioridade, dor e sofrimento. As altas tensões associadas ao trabalho, a redução da autonomia, a falta de cooperação entre colegas e a falta de grande variação na atividade são alguns dos fatores que causam depressão, ausência e desmotivação em um funcionário. Além das expectativas inatingíveis e das relações de trabalho estressantes e incertas, os fatores psicossociais são a causa de situações estressantes relacionadas à profissão, demandas por maior produtividade relacionadas à redução contínua do número de funcionários, pressão de tempo e complexidade das operações. O trabalho motivador e recompensador também exige trabalho árduo, concentração e capacidade de raciocínio, o que significa desgaste físico e/ou mental, atividades que melhoram a qualidade de vida (ISOSAKI; NAKASATO, 2009).

Muitos autores argumentam que as relações no local de trabalho também podem causar estresse. Nesse sentido, surge em meados da década de 1970 o termo esgotamento, que significa literalmente “exaustão” ou “esgotamento”, característico das profissões assistenciais e dos serviços humanos (ROBERTO; PINTO; MAFRA, 2009).

Fleig et al. 2018 descreve que uma alimentação baseada em pequenas refeições, ingeridas de forma mais lenta, evitando alimentos gordurosos com alto teor de açúcar e sal, além de ter uma boa qualidade de sono e praticar exercícios físicos são excelentes formas de tratar o estresse e os distúrbios alimentares. Todas essas medidas, além de melhorar o relaxamento, também melhorarão a saúde do indivíduo (LAMAS et al., 2017).

Pequenas mudanças como reduzir a disponibilidade de alimentos açucarados e com cafeína no ambiente de trabalho ou fornecer alimentos integrais podem ajudar a equilibrar o açúcar no sangue e aumentar os níveis de nutrientes como vitaminas do complexo B. e C (LOURO, 2012).

Como tal, o ambiente de trabalho é um local ideal para pesquisa, diagnóstico e desenvolvimento de intervenções para doenças. Isso ocorre porque os indivíduos passam a maior parte de suas vidas nesse ambiente (SOUZA et al., 2020).

As medidas ambientais nos locais de trabalho incluem a adição de rótulos de informações nutricionais aos alimentos embalados e o valor nutricional dos alimentos; melhor disponibilidade e escolha de alimentos saudáveis; mudanças na preparação de alimentos e métodos de cozimento e política de preços (LOURO, 2012).

Identificar grupos de risco potenciais para obesidade no local de trabalho pode ajudar a entender melhor os fatores de risco e implementar medidas de gerenciamento e prevenção. Segundo Lourenço (2006), podemos identificar grupos de pessoas com estado nutricional alterado por meio do IMC, que é um método rápido e barato de diagnóstico da aptidão ou não de variáveis de peso e altura.

A construção da qualidade de vida no trabalho começa quando você olha para a sua empresa e para as pessoas como um todo. É o que chamamos de abordagem biopsicossocial. O posicionamento biopsicossocial representa um diferencial para a realização de diagnósticos, criação de campanhas, atendimentos e implantação de projetos voltados à manutenção e desenvolvimento das pessoas enquanto trabalham na empresa.

É importante que você controle o que você tem... comportamentos, sensações e emoções. Quando se trata do ambiente de trabalho, é fundamental que sua saúde e bem-estar sejam melhorados e tendam a ser menos estressantes, e o sucesso de uma organização está diretamente relacionado à satisfação e melhores condições de

trabalho de suas pessoas. Gestão do tempo, apresentando um plano de carreira claramente definido, ensinando técnicas de relaxamento, trabalhando habilidades de escuta e resiliência. Essas técnicas foram desenvolvidas para minimizar os padrões de estresse no ambiente de trabalho e auxiliar os trabalhadores no controle de suas emoções (SNELL; BOHLANDER, 2009).

Logo, as empresas podem implementar meios e programas para acompanhar os estados emocionais e alimentares dos pacientes, buscando prevenir doenças associadas à má alimentação por decorrência do estresse, assim, dando prioridade a qualidade de vida do trabalhador.

Há instrumentos que podem ser usados, como IMC e dados antropométricos. Assim também instrumentos de autorrelato como o Eating Behavior Inventory Questionnaire (EBI), um instrumento utilizado para avaliar o comportamento alimentar, como automonitoramento de peso e ingestão de alimentos, recusa de certos alimentos, resposta emocional ao comer, sempre comer no mesmo lugar e comprar comida com uma lista. Foi desenvolvido para avaliar comportamentos teoricamente relacionados à perda de peso. O Eating Attitudes Test (EAT) é outro tipo de instrumento usado para avaliar o comportamento alimentar. É um instrumento de autorrelato utilizado para identificar e avaliar hábitos alimentares inadequados ou anormais e para monitorar a evolução de casos clínicos.

Por último, a qualidade de vida é uma grande aliada na melhoria do desempenho do trabalhador. Logo, as empresas podem implementar meios e programas para acompanhar os estados emocionais e alimentares dos pacientes, buscando prevenir doenças associadas à má alimentação por decorrência do estresse, assim, dando prioridade a qualidade de vida do trabalhador.

5. CONCLUSÃO

De acordo com a pesquisa realizada, pode-se concluir que o estresse afeta o comportamento alimentar de pessoas de diferentes formas, por exemplo ansiedade e depressão, muitas vezes causadas pelo estresse, também fatores influenciadores no comportamento alimentar como restrição ou compulsão, favorecendo alimentos altamente calóricos e pouco nutritivos, desenvolvendo hábitos alimentares desordenados que podem contribuir para o aparecimento ou agravamento de problemas de saúde. Dessa forma, é extremamente necessário atentar para a saúde física e mental dos indivíduos de forma interdisciplinar e holística para prevenir, tratar e evitar consequências graves e efeitos negativos na qualidade de vida de todos.

Estudos com trabalhadores são importantes para a saúde coletiva porque o processo de adoecimento afeta a qualidade de vida e os custos para o sistema de saúde além de afetar diretamente no desempenho do trabalhador ao serviço prestado.

As empresas devem adotar meios de conscientizar os trabalhadores sobre a importância da boa alimentação e os prejuízos que a má alimentação pode acarretar a saúde. Empresas que disponibilizam refeições aos seus trabalhadores, devem se atentar a qualidade alimentar servida, servindo alimentos de forma fracionada, versátil, de acordo com as necessidades individuais, pois a forma em que seus colaboradores se alimentam irá refletir no rendimento e qualidade do serviço prestado, tendo em vista que o bom funcionamento das suas funções físicas e mentais estão atreladas a um adequado estado nutricional do indivíduo, reduzindo o estresse e ansiedade, influenciando o humor, sono, promovendo relaxamento e diminuindo a exposição à futuras comorbidades advindas de maus hábitos alimentares.

REFERÊNCIAS

- BARRETO, L. K. S.; LEONE, N. M. C. P. G.; NASCIMENTO, L. C.; EL AOUAR, W. A. **Trabalho, prazer e sofrimento**: Um estudo em unidades produtoras de alimentação. Ver. Razón Y Palabra. V. 20, n. 3, p. 543-572. Jul-Set. 2016.
- BETTIN, B. P. C.; RAMOS, M.; OLIVEIRA, V. **Alimentação emocional**:
- BOHLANDER, G. & SNELL, S. **Administração de Recursos Humanos I** 4. Ed. São Paulo: Congage Learning, 2009.
- BRASIL. Ministério da Saúde (MS). **Guia alimentar para a população brasileira**: promovendo a alimentação saudável 2ª ed. Brasília: MS; 2014.
- CATALDI, M.J.G. **O stress no meio ambiente de trabalho**. São Paulo: LTR, 2002 Ceará, 2018.
- COSTA, J. W. S. **Impactos do Estresse e sua Associação com o Comportamento Alimentar dos Graduandos e, Enfermagem**. Natal, 2017.
- DALMAZO, A. L. et al. **Estresse e Consumo Alimentar em Pacientes Hipertensos**. Arquivos Brasileiros de Cardiologia. 113. 374-380, 2019.
- FLEIG, R., Nascimento, I. B. do, et al. (2018). **Estresse no Ambiente Ocupacional: Fundamentos Sobre Causas e Consequências para Síndromes Metabólicas**.
- FARIAS, Bianca et al. **Estresse no trabalho e associação ao consumo de ultraprocessados por servidores universitários**. Trab. vol.21 no.3 Brasília jul./set. 2021. Disponível em:
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572021000300009#:~:text=A%20exposi%C3%A7%C3%A3o%20ao%20estresse%20pode,et%20al.%2C%202006. Acesso em: 12 nov.2022.
- GARCIA, Márcio Rodrigo. **Origem e evolução**: o estresse como resposta adaptativa no contexto da vida moderna. Avesso do Avesso, v. 12, n. 12, p. 7-15. Novembro, 2014.
- GARCIA, Márcio Rodrigo. **Origem e evolução**: o estresse como resposta adaptativa no contexto da vida moderna. Avesso do Avesso, v. 12, n. 12, p. 7-15. Novembro, 2014.
- GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5.ed. São Paulo: Atlas, 1999.
- GOMES CM, et al. **Saúde do trabalhador**: aspectos históricos, avanços e desafios no Sistema Único de Saúde. Ciência e Saúde Coletiva, 2018; 23(6)
- GRALLE APBP. **Associação entre estresse psicossocial no trabalho e compulsão alimentar**: resultados da linha de base do ELSA-Brasil. Dissertação

(Mestrado em Epidemiologia em Saúde Pública) – Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca, Fundação Oswaldo Cruz, Rio de Janeiro, 2015; 74 p.
Hipertensos. Arq. Bras. Cardiologia, São Paulo, v. 113, n. 3, p. 374- 380,
Interfaces Científicas - Saúde e Ambiente, Aracaju, 6(2), 73 - 84

ISOSAKI, M.; NAKASATO, M. **Gestão de serviço de nutrição hospitalar**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2009.

LAMAS, I. & Cadete, M. M. **Do Desejo à Ação. Fatores que interferem na abordagem nutricional para mudança de hábito alimentar**. Rev enferm

LANDEIRO, Joana Almeida Vilão Raposo. **Impacto da microbiota intestinal na saúde mental**. Dissertação de mestrado integrado em Ciências Farmacêuticas. Instituto Superior de Ciências da Saúde Egas Muniz, 2016.

LISBOA, J.I.V.; SANTOS, W. S.; LEMOS, R.C.F.; BRANDÃO, M. **O papel da equipe multiprofissional no tratamento dos transtornos alimentares**. Rev Bras. Interd. De saúde. Disponível em: <http://openrit.grupotiradentes.com:8080/xmlui/handle/set/3893>. Acesso em: 10 nov. 2022.

LOURENÇO, A. S. de A. **Ingestão de Alimentos como Mecanismo de Regulação da Ansiedade**. Lisboa, 2016.

LOURO, Catarina dos Santos. **Estratégias para a promoção de hábitos alimentares saudáveis no local de trabalho**. Monografia. Porto, 2012.
MARTINS, Ana Luiza Padilha; LIMA, Anabele Azevedo. **Perfil da microbiota residente intestinal e sua relação com a depressão**. 2018. 24 f. Monografia (Graduação) – Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2018.

MONTEIRO. F. O. et al. **Consequências do estresse no comportamento alimentar**. In: **X Semana de Iniciação Científica**, 2018, Ceará. Anais da 10ª Semana de Iniciação Científica da Faculdade de Juazeiro do Norte. Ceará, 2018.

MAYER. G. et al. **A influência do estresse no comportamento alimentar em profissionais da área de enfermagem: uma revisão integrativa**. Rev Nutrir, Ponta Grossa, v. 1, n. 13, jan./jul. 2020. Disponível em: <http://www.cescaje.com.br/revistas/index.php/nutrir/article/view/1087/pdf>.

MONTEIRO. F. O. et al. **Consequências do estresse no comportamento narrativa histórica e o panorama atual**. Revista Brasileira de Obesidade,

NGUYEN-RODRIGUEZ ST, Chou CP, Unger JB, Spruijt-Metz D. **BMI as a moderator of perceived stress and emotional eating in adolescents**. Eat Behav. 2008;9(2):238-46

Nutrição e Emagrecimento, São Paulo, v. 13, n. 80, p.674-686, jul./ago. 2019. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1011>. Acesso em: 10 nov. 2022.

OLIVEIRA, C. M. **Impacto do estresse crônico associado a um modelo de obesidade sobre atividades comportamentais e marcadores hormonais e bioquímicos**. Porto Alegre: UFRGS, 2013. Mestrado (Mestrado em Ciências Médicas) – Programa de Pós-Graduação em Ciências Médicas, Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2013.

OLIVESKI, Priscila. **O estresse e seus impactos no ambiente de trabalho e na qualidade de vida**, 2019. Disponível em: https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://wp.ufpel.edu.br/psicologia/files/2019/10/Priscila-Oliveski-TCC-Imprimir-CD.pdf&ved=2ahUKEwiZ1tTx28f7AhVCv5UCHeWzC5oQFnoECAsQBg&usg=AOvVaw2Rvaaq_Je-Hfbt3oNWIXTz. Acesso em: 12 nov. 2022.

PENAFORTE, F. R. O., Matta, N. C., & Japur, C. C. **Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários**, 2016. Demetra, 11(1),225-237. Disponível em: <https://doi.org/10.12957/demetra.2016.18592>. Acesso em: 15 nov. 2022.

PECORATO, N., et al. **Chronic stress promotes palatable feeding, which reduces signs of stress: feedforward and feedback effects of chronic stress**. Endocrinology, 145(8) 3754-3762. Disponível em: <https://doi.org/10.1210/en.2004-0305>. Acesso em: 10 nov. 2022.

PIMENTA, Tatiana. **Estresse: saiba como ele afeta sua saúde física e emocional**, 2019. Disponível em: <https://www.vittude.com/blog/estresse-saiba-como-ele-afeta-sua-saude/amp/>. Acesso em: 13 nov. 2022.

RIO, R. P. do. **O fascínio do stress**. Belo horizonte: Del Rey, 1995.

ROBERTO, L.; PINTO, H.; MAFRA, S. **O desgaste físico em cozinha de restaurante self-service na percepção dos funcionários**. In: WORKSHOP DE ANÁLISE ERGONÔMICA DO TRABALHO - UFV, IV E ENCONTRO MINEIRO DE ESTUDOS EM ERGONOMIA, I. Anais... jun. 2009.

ROTELLA F, et al. **Temperament and emotional eating: A crucial relationship in eating disorders**. Psychiatric Research. 2015;225:452-457. Semana de Iniciação Científica da Faculdade de Juazeiro do Norte. set. 2018. DOI: 10.5935/abc.20190175.

SOARES, Michelle Barbosa et al. **Fatores associados à percepção de estresse em docentes universitários em uma instituição pública federal**. Revista Brasileira de Medicina do Trabalho, [S.l.], v. 17, n. 1, p. 90-98, 2019.

SOUZA MPG, Sampaio R, Cavalcante ACM, Arruda SPM, Pinto FJM. **Comportamento alimentar e fatores associados em servidores:** contribuições para a saúde coletiva. Rev. Aten. Saúde. 2020; 18(63): 99-109. UFPE on line., Recife, 2007.

Página de assinaturas



Cibelle Carvalho
053.575.163-08
Signatário



Washington Silva
043.327.723-85
Signatário



João Cardoso
023.487.022-23
Signatário

HISTÓRICO

- | | | |
|-------------------------|---|---|
| 13 jul 2023
14:12:57 |  | Rafael Dieckmen Santana Jardim criou este documento. (E-mail: rafadieck26@gmail.com) |
| 13 jul 2023
15:18:09 |  | Cibelle da Silva Carvalho (E-mail: cibelle1977@hotmail.com, CPF: 053.575.163-08) visualizou este documento por meio do IP 177.87.166.222 localizado em Parauapebas - Para - Brazil |
| 13 jul 2023
15:18:22 |  | Cibelle da Silva Carvalho (E-mail: cibelle1977@hotmail.com, CPF: 053.575.163-08) assinou este documento por meio do IP 177.87.166.222 localizado em Parauapebas - Para - Brazil |
| 14 jul 2023
12:53:08 |  | João Luiz Sousa Cardoso (E-mail: agronomojoaocardoso@outlook.com, CPF: 023.487.022-23) visualizou este documento por meio do IP 170.231.134.52 localizado em Parauapebas - Para - Brazil |
| 14 jul 2023
12:53:13 |  | João Luiz Sousa Cardoso (E-mail: agronomojoaocardoso@outlook.com, CPF: 023.487.022-23) assinou este documento por meio do IP 170.231.134.52 localizado em Parauapebas - Para - Brazil |
| 13 jul 2023
15:19:26 |  | Washington Moraes Silva (E-mail: orthiim@gmail.com, CPF: 043.327.723-85) visualizou este documento por meio do IP 191.247.14.131 localizado em Fortaleza - Ceara - Brazil |
| 13 jul 2023
15:19:30 |  | Washington Moraes Silva (E-mail: orthiim@gmail.com, CPF: 043.327.723-85) assinou este documento por meio do IP 191.247.14.131 localizado em Fortaleza - Ceara - Brazil |



Página de assinaturas



Rafael Jardim
043.750.302-08
Signatário



Yaggo Machado
010.457.062-80
Signatário

HISTÓRICO

- 14 dez 2023**
19:59:18  **Rafael Dieckmen Santana Jardim** criou este documento. (E-mail: rafadieck26@gmail.com, CPF: 043.750.302-08)
- 14 dez 2023**
19:59:19  **Rafael Dieckmen Santana Jardim** (E-mail: rafadieck26@gmail.com, CPF: 043.750.302-08) visualizou este documento por meio do IP 186.0.150.138 localizado em Parauapebas - Para - Brazil
- 14 dez 2023**
19:59:31  **Rafael Dieckmen Santana Jardim** (E-mail: rafadieck26@gmail.com, CPF: 043.750.302-08) assinou este documento por meio do IP 186.0.150.138 localizado em Parauapebas - Para - Brazil
- 14 dez 2023**
20:00:31  **Yaggo gustavo da Silva Machado** (E-mail: gustavoyaggo@gmail.com, CPF: 010.457.062-80) visualizou este documento por meio do IP 177.87.165.175 localizado em Parauapebas - Para - Brazil
- 14 dez 2023**
20:00:37  **Yaggo gustavo da Silva Machado** (E-mail: gustavoyaggo@gmail.com, CPF: 010.457.062-80) assinou este documento por meio do IP 177.87.165.175 localizado em Parauapebas - Para - Brazil

