



## UMA RELAÇÃO DA QUALIDADE ALIMENTAR COM A PERCEPÇÃO DO ESTRESSE ENTRE ESTUDANTES DE MEDICINA

Maria Julia De Azevedo Barreira e Azevedo<sup>1</sup>, Ana Beatriz Godinho Louvain<sup>1</sup>, Paloma Da Cruz Pereira<sup>1</sup>, Daniel J. M. Medeiros Lima<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Acadêmicas da Faculdade de Medicina de Campos

<sup>2</sup> Professor do Departamento de Fisiologia e Farmacologia Médica na Faculdade de Medicina de Campos

### INTRODUÇÃO

Ao ingressar em uma universidade, é comum a adoção de um estilo de vida mais sedentário e de uma alimentação inadequada.<sup>4</sup> Ademais, o nível de sobrecarga e responsabilidade associado a rotina acadêmica da medicina pode desencadear níveis elevados de estresse, o que pode influenciar numa piora do comportamento alimentar.<sup>5</sup>

### OBJETIVOS

Avaliar a possível relação do estresse com a qualidade alimentar de estudantes de medicina do 1º ao 8º período

### METODOLOGIA

Aprovado pelo Comitê de Ética CEP – Plataforma Brasil, CAAE: 40145420.0.0000.5244.

Este é um estudo observacional transversal, que coletou dados através da aplicação dos questionários Rapid Eating Assessment for Participants - Shortened Version (REAPS) e Perceived Stress Scale 14 (PSS-14) adaptados para a língua portuguesa. O PSS-14 possui 14 questões pontuadas de 0 a 4, sua soma varia de 0 a 56 e quanto mais alta, maior a percepção do estresse. Já no REAPS a pontuação varia de 13 a 39 pontos, sendo quanto maior a pontuação melhor a qualidade alimentar. Os questionários foram aplicados entre os meses de agosto e setembro através do Google Forms nos estudantes da Faculdade de Medicina de Campos.

### CONCLUSÃO

Os resultados deste estudo preliminar ainda são incertos em relacionar a qualidade alimentar e os níveis de estresse entre os períodos de graduação. É importante considerar o impacto do estresse na alimentação, necessitando de estratégias direcionadas para melhorar hábitos alimentares e gerenciar o estresse ao longo da formação.

### REFERÊNCIAS

1. Bendor CD, Bardugo A, Pinhas-Hamiel O, Afek A, Twig G. Cardiovascular morbidity, diabetes and cancer risk among children and adolescents with severe obesity. *Cardiovascular Diabetology*. 2020 Jun 13;19(1).
2. Bowen KJ, Sullivan VK, Kris-Etherton PM, Petersen KS. Nutrition and Cardiovascular Disease—an Update. *Current Atherosclerosis Reports*. 2018 Jan 30;20(2).
3. Eckel RH, Jakicic JM, Ard JD, de Jesus JM, Miller NH, Hubbard VS, et al. 2013 AHA/ACC Guideline on Lifestyle Management to Reduce Cardiovascular Risk. *Circulation*. 2013 Nov 12;129(25 suppl 2):S76–99.
4. Pires CG da S, Mussi FC. Excess weight in nursing junior and senior undergraduate students. *Escola Anna Nery - Revista de Enfermagem*. 2016;20(4).
5. Rajaram S, Jones J, Lee GJ. Plant-Based Dietary Patterns, Plant Foods, and Age-Related Cognitive Decline. *Advances in Nutrition*. 2019 Nov 1;10(Supplement\_4):S422–36.

### RESULTADOS

Até o momento foram 129 participantes, dos quais a idade média é de 21±4,5 anos. A média dos escores dos questionários REAPS e PSS 14 foram de 28,0±4,0 e 31,0±8,6 respectivamente..

