

Capítulo 23

IMPACTO DA ANSIEDADE NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR FRENTE A COVID-19

ANA LUIZA MONTEIRO GUIMARÃES¹
ÉRIKA LAÍS MENDES DA COSTA¹
THAÍS MARCIEL DE SOUSA¹
LIEJY AGNES DOS SANTOS RAPOSO LANDIM²

1. Discente – Bacharelado em Nutrição do Centro Universitário Santo Agostinho
2. Docente – Mestra do Curso de Bacharel em Nutrição do Centro Universitário Santo Agostinho

Palavras-chave: Covid-19; Ansiedade; Comportamento alimentar



10.59290/978-65-6029-064-8.23

INTRODUÇÃO

A Covid-19 ficou conhecida mundialmente por ser um vírus com alto poder de transmissão, capaz de infectar animais e humanos, causando graves problemas respiratórios, podendo levar a falências de órgãos e consequentemente levando a óbito o indivíduo hospedeiro (NUNES *et al.* 2020). Devido a quantidade de infectados pelo mundo, a OMS (Organização Mundial de Saúde) decretou isolamento social mundial, como forma de prevenção da disseminação de novos casos de contaminação e evitar a sua propagação. Diante da decisão, a população se viu em uma nova realidade com a necessidade de ficar em suas casas tomando as devidas precauções, evitando assim a realização das suas atividades do cotidiano fora do lar (FARO *et al.* 2020).

O isolamento como consequência impediu boa parte da população de trabalhar, verem seus amigos, familiares, ou seja, sem contato com pessoas de fora do seu ambiente domiciliar. Essa situação levou a alta do desemprego, ocasionando nos indivíduos problemas psicológicos e emocionais, como crises de ansiedade, e os que já apresentavam tiveram agravamento do seu quadro (ROLIM *et al.*, 2022). O sofrimento a partir desse sentimento, era gerado devido ao grande número de mortalidade que foram ocasionados pela patologia da Covid - 19, e com isso o medo de perder parentes, amigos, pessoas próximas. A população tinha medo da solidão que o isolamento estava causando (BARROS *et al.* 2020).

No entanto, pode-se afirmar que, o isolamento social contribuiu para a redução do avanço do vírus, mas por consequência trouxe complicações no comportamento das pessoas em meio a quarentena, bem como mudanças nos hábitos alimentares, desenvolvendo déficit em macro e alguns micronutrientes, devido a

forma inadequada de se alimentar. Alguns indivíduos desenvolveram compulsão alimentar passando a comer mais alimentos industrializados, fast food, refrigerantes e até mesmo bebidas alcoólicas. Diante da situação os sintomas da ansiedade manifestavam-se de duas formas em relação a comida, os indivíduos sentiam aumentar a sua vontade por comer alimentos com alto teor de gorduras, sal e açúcares, ou se viam com perda de apetite (MAYNARD *et al.* 2020).

Diante dessas condições, e associado a inatividade física, a redução da qualidade e duração do sono contribui no aumento de comer sem controle, favorecendo uma maior incidência de transtornos alimentares (ARAÚJO *et al.* 2023). A má alimentação em conjunto com o sedentarismo ocasionava diminuição na imunidade, acarretando vários problemas de saúde, entre eles, excesso de peso, obesidade, hipertensão, diabetes, problemas cardiovasculares, considerados fatores de risco e complicações na Covid-19 (OLIVEIRA *et al.* 2021).

Durante o período pandêmico da Covid-19, foram inúmeros os desafios vivenciados por pessoas que sofrem com graus de ansiedade, sendo de fundamental importância pensarmos no bem estar físico, social e mental da saúde da população submetidas não só nesse período de isolamento social, mas também, as consequências que serão levadas adiante pós isolamento, comprometendo a saúde mental, física e psíquica. Portanto, o objetivo deste estudo foi realizar uma análise por meio de uma revisão de literatura das consequências da ansiedade no comportamento alimentar, adquiridas no período de isolamento social diante à pandemia da Covid-19.

MÉTODO

Trata-se de uma revisão bibliográfica da literatura integrativa realizada no período de fevereiro de 2022 a junho de 2023, por meio de

pesquisas nas bases de dados: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) contendo dados da PubMed, da SCIELO e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). Foram utilizados os descritores: “isolamento social”, “*social isolation*”, “COVID-19”, “comportamento social”, “*social behavior*”, “ansiedade”, “*anxiety*” e “comportamento alimentar”, “*eating behavior*”. Desta busca foram encontrados 156 artigos, posteriormente submetidos aos critérios de seleção.

Os critérios de inclusão foram: artigos nos idiomas inglês, espanhol e português; publicados no período de 2019 a 2023 e que abordavam as temáticas propostas para esta pesquisa, estudos do tipo transversal, disponibilizados na íntegra. Os critérios de exclusão foram: estudos que não estavam na íntegra, incompletos, com tese duvidosa, monografias ou artigos que não tinham aderência à temática pesquisada e arquivos de revisão.

Após os critérios de seleção restaram 7 artigos que foram submetidos à leitura minuciosa para a coleta de dados. Os resultados foram apresentados de forma descritiva, divididos em categorias temáticas abordando: descrever os resultados que foram alcançados e as conclusões que os autores chegaram.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pandemia da Covid-19 mudou a rotina das pessoas ao redor do mundo e, no Brasil, a situação não foi diferente. Os resultados dos estudos incluídos nesta revisão relataram a presença de alterações nos hábitos alimentares dos brasileiros durante a pandemia, caracterizadas por mudanças no estilo de vida, ansiedade e aumento do volume de alimentos consumidos, principalmente nos lanches realizados entre as refeições, e em particular, no turno da noite. Sendo um fator que pode explicar as alterações observadas na alimentação destas pessoas.

No estudo de Souza *et al.*, foram apontados desregulação do sono causado pela mudança de rotina durante a quarentena. Os brasileiros dormiram em média sete horas ou menos durante a noite, além da adaptação do trabalho em home office, juntamente com os afazeres domésticos. Segundo os autores, em alguns casos, essas mudanças de rotina podem ter levado a fome emocional, que se denomina consumir determinados tipos de alimentos por impulso, como uma forma de aliviar as emoções, tais como, ansiedade, estresse e depressão. A alimentação e o comportamento alimentar são influenciados pelo ritmo biológico do indivíduo. Sendo assim, a permanência em casa foi uma etapa fundamental de segurança limitante para a disseminação da SARS-CoV-2, mas também contribuiu para ansiedade e depressão, o que por sua vez pode levar a um estilo de vida sedentário, que resulta em uma série de condições crônicas para a saúde.

Diante disso, em busca do prazer, as pessoas depressivas aumentam o consumo de alimentos não saudáveis, com o intuito de ter estímulos sensoriais e hedônicos, pois o açúcar presente nesses alimentos, é altamente viciante, fazendo com o que o indivíduo se torne dependente para ter a sensação de bem-estar (REZO *et al.* 2020).

Em estudo realizado por Casal *et al.*, observou-se que 56,6% dos indivíduos estudados apresentaram ganho peso, e destes, 71,9% utilizaram com mais frequência os aplicativos para pedir refeições. Além disso, 74,7% relataram o aumento do consumo de doces e 71,9% de lanches hipercalóricos. Nesse contexto, identifica-se que os alimentos consumidos nos lanches, principalmente nos noturnos, consistiam em doces, frituras e *fast foods*. Tal comportamento está relacionado ao uso de alimentos como rota de escape para as sensações de ansiedade, medo e tensão, ou ainda como refúgio compensatório

devido a situações de estresse vivenciadas no lar, ocasionadas pela pandemia da COVID-19 (ENRIQUEZ-MARTINEZ *et al.* 2021).

Durante a pesquisa realizada por Maynard *et al.*, foi observado que apenas 16% da amostra não apresentou quadro de ansiedade, porém 84% revelaram ansiedade, ao qual a maioria de nível grave (36,2%). Ao relacionar os alimentos classificados como não saudáveis, que tiveram um consumo diário como doces/sobremesas (13,9%), embutidos (4,7%) e refrigerantes (3,6%), com o nível de ansiedade, notou-se diferença significativamente estatística ($p=0,000$, $p=0,003$, $p=0,000$, respectivamente), revelando que as pessoas com mais ansiedade tiveram uma frequência maior de consumo desses alimentos em relação aos sem ansiedade.

CONCLUSÃO

No que concerne aos efeitos do contexto pandêmico da Covid-19 pode-se averiguar a causalidade deles no aumento dos transtornos de

ansiedade. Estes, por sua vez, se intensificaram devido às mudanças nos panoramas sociais, tais como distanciamento social que teve um impacto na saúde física e emocional dos indivíduos que repercutiram no comportamento alimentar da população.

De fato, existe uma relação direta entre as consequências da pandemia do coronavírus SARS-CoV-2 e o desencadeamento e/ou a intensificação dos transtornos de ansiedade, diante das escolhas alimentares que foram motivadas pelas emoções, resultando no maior consumo de ultraprocessados, aumento no volume das refeições, e conseqüentemente aumento no peso corporal.

Nesse sentido, é necessária a realização de mais estudos acerca desta temática, com o intuito de melhor descrever os hábitos alimentares adquiridos durante a pandemia.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ARAÚJO L.R.A.B. *et al.* O impacto da pandemia do COVID-19 nas dimensões do comportamento alimentar da população de forma geral. *Research, Society and Development*. 2023 Jan 13;12(2):1-8.
- BARROS M.B.A. *et al.* Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*. 2020 Aug 20;29(4).
- CAZAL M.D. *et al.* Living habits during the COVID-19 pandemic: repercussions on body weight and anxiety Levels. *Sci. Med*. 2021.
- ENRIQUEZ-MARTINEZ O.G. *et al.* Diet and Lifestyle Changes During the COVID-19 Pandemic in Ibero-American Countries: Argentina, Brazil, Mexico, Peru, and Spain. *Frontiers in Nutrition*. 2021 Jun 02; 8:1-14.
- FARO A. *et al.* COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. *CONTRIBUIÇÕES DA PSICOLOGIA NO CONTEXTO DA PANDEMIA DA COVID-19*. 2020 May 11; 1:1-14.
- MAYNARD D.C. *et al.* Consumo alimentar e ansiedade da população adulta durante a pandemia do COVID-19 no Brasil. *Research, Society and Development*. 2020 Nov 20;9(11):1-22.
- NUNES M.J.M. *et al.* Alterações Neurológicas na Covid-19: uma Revisão Sistemática. *Revista Neurociências*. 2020; v.28:1-22.
- OLIVEIRA L.V. *et al.* Modificações dos Hábitos Alimentares Relacionadas à Pandemia do Covid-19: uma Revisão de Literatura. *Brazilian Journal of Health Review*. 2021 Apr 15; 4:8464-8477.
- RENZO L.D. *et al.* Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey. *Journal of Translational Medicine*. 2020 Jun 08.
- ROLIM, J.A. *et al.* Manejo da Ansiedade no Enfrentamento da Covid-19. *REV ENFERMAGEM E SAÚDE COLETIVA*, Faculdade de São Paulo, São Paulo, p. 65-67, 30 ago. 2022.
- SOUZA T.C.M. *et al.* Lifestyle and eating habits before and during COVID-19 quarantine in Brazil. *Public Health Nutrition*. 2021 Jun 04; 25:65 - 75.