



**FACULDADE DE SÃO LOURENÇO
NUTRIÇÃO**

LILIANE DAISE HELENA CARNEIRO SANTOS

O IMPACTO DA PANDEMIA NOS TRANSTORNOS ALIMENTARES

**SÃO LOURENÇO – MG
2021**

LILIANE DAISE HELENA CARNEIRO SANTOS

O IMPACTO DA PANDEMIA NOS TRANSTORNOS ALIMENTARES

Trabalho de conclusão de curso, na modalidade Artigo Científico, apresentado ao Curso de Nutrição da Faculdade de São Lourenço como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Orientador (a): Prof^a Me. Larissa Perroni Bustamante Pinto.

SÃO LOURENÇO – MG
2021

616.8526

S237i Santos, Liliane Daise Helena Carneiro

O Impacto da pandemia nos transtornos alimentares / Liliane Daise Helena Carneiro Santos. - - São Lourenço : Faculdade de São Lourenço, 2021.

17 f.

Orientador: Larissa Perroni Bustamante Pinto

Artigo científico (Graduação) – UNISEPE / Faculdade de São Lourenço / Bacharel em Nutrição.

1. Distúrbios alimentares. 2. Pandemia – transtornos alimentares. 3. COVID19 - Distúrbio mental. I. Pinto, Larissa Perroni Bustamante, orient. II. Título.

Catálogo na fonte

Bibliotecária responsável: Fernanda Pereira de Castro-CRB-6/2175

ATA DE DEFESA DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

Aos vinte e cinco (25) de novembro de dois mil e vinte e um (2021) a acadêmica **LILIANE DAISE HELENA CARNEIRO SANTOS** apresentou o trabalho intitulado de “**O IMPACTO DA PANDEMIA NOS TRANSTORNOS ALIMENTARES**” para a Banca Examinadora do Trabalho de Conclusão de Curso. Mediante a conduta durante a apresentação, defesa e arguição, a Banca torna pública a **APROVAÇÃO** da acadêmica, atendendo a parte dos requisitos necessários para obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

São Lourenço, 25 de novembro de 2021.

Prof. Me. Larissa Perroni Bustamante Pinto
Orientadora / Presidente da Banca

Prof. Dra. Rafaela Ferreira França
Avaliadora 1

Prof. Me. Bruna Lucas Briskiewicz
Avaliadora 2

Kátia Azevedo
Avaliadora 3

AGRADECIMENTOS

Agradecer primeiramente a Deus, que em nenhum momento soltou a minha mão, e por diversas vezes eu achei que ele tinha soltado pois a luta foi grande, porém com muita fé eu cheguei até aqui e Ele me sustentou.

A mãe minha Maria Helena pois sem ela eu não teria chegado nem na metade e não teria concluído essa grande etapa, onde ela é minha maior motivação, sempre me apoio no quesito moral e muitas vezes financeiro, e ao meu pai Alcides também pelo incentivo e motivação.

Aos meus irmãos que me deram forças para conseguir, sempre me apoiando em tudo e me motivando sempre.

Ao meu noivo que sempre que podia me ajudava e me amparava dizendo sempre que eu era capaz quando eu pensava em desistir desse sonho, e servia de inspiração pela sua determinação.

Agradeço à Larissa por ter me dado apoio e suporte no decorrer do trabalho e por toda paciência, pois eu sei que não foi fácil.

Obrigada aos meus amigos e as pessoas que diretamente ou indiretamente torceram por mim e me ajudaram pra que esse trabalho pudesse ter sido realizado, muito obrigada a todos vocês.

RESUMO

Introdução: A crise sanitária que o mundo enfrenta devido ao vírus SARS-COV-2 gerou transtornos alimentares e mental em todo o mundo desencadeando comorbidades e morbididades, causando ainda mais prejuízos a saúde. **Metodologia:** Essa pesquisa foi realizada a partir de levantamentos bibliográficos com bases em artigos científicos, disponíveis nas bases de dados da Scielo, Google acadêmico e Pubmed. **Resultados:** O perfil nutricional da população mostrou transtornos alimentares devido ao impacto da pandemia e seu isolamento gerando também transtornos mentais. **Considerações finais:** verifica-se que são evidentes as alterações que vem ocorrendo na vida e na alimentação da população tudo isso associado a epidemia de SARS-COV-2 em particular o aumento do sedentarismo, transtornos alimentares e mental.

Palavras-chaves: Pandemia, Transtornos alimentares, Transtorno mental, Covid-19

ABSTRACT

Introduction: The health crisis that the world is facing due to the SARS-COV-2 virus has generated eating and mental disorders all over the world, triggering comorbidities and morbidities, causing even more damage to health. **Methodology:** This research was carried out from bibliographic surveys based on scientific articles, available in the databases of Scielo, Google Academic and Pubmed. **Results:** The nutritional profile of the population described eating disorders due to the impact of the pandemic and its isolation, also generating mental disorders. **Final Considerations:** it appears that there are evidences such as changes that have been taking place in the life and diet of the population, all associated with the SARS-COV-2 epidemic, in particular the increase in sedentary lifestyles, eating and mental disorders.

Keywords: Pandemic, Eating disorders, Mental disorder, Covid-19

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	06
2 METODOLOGIA	07
3 REFERENCIAL TEÓRICO	08
4 RESULTADO E DISCUSSÃO	10
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	13
REFERÊNCIAS	14

1 INTRODUÇÃO

O mundo enfrenta uma crise sanitária devido à pandemia causada pelo vírus SARS-COV-2, onde além dos impactos biológicos e econômicos, o nível de estresse e ansiedade teve aumento significativo, gerando impactos na saúde mental e consequentemente na mudança de hábitos alimentares (ALVES et al., 2020).

Houve um aumento significativo de mudanças no estilo de vida dos cidadãos, como a diminuição de atividade física, aumento do consumo de álcool, cigarro, lanches, consumo de alimentos processados e ultraprocessados (LANGE, 2020).

O estado emocional alterado pode desencadear um nível de estresse, ansiedade e até depressão tornando o indivíduo vulnerável e suscetível a uma alimentação errada, o que pode ser prejudicial à saúde, já que uma alimentação balanceada e saudável evita o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis.

Os transtornos alimentares são doenças psiquiátricas causando alterações no comportamento alimentar afetando principalmente adolescentes, jovens e adultos na sua maioria do sexo feminino podendo evoluir para danos psicológicos, biológicos e o aumento da mortalidade e morbidade. Esses transtornos alimentares e mental são um risco para a saúde na maior crise de saúde sanitária que o mundo enfrenta.

Os transtornos alimentares mais comuns são a Bulimia, Anorexia, Transtorno de Compulsão Alimentar, Pica, Transtorno de Ruminação, e Transtorno Alimentar Restritivo/ Evitativo que afeta em seu maior número mulheres na adolescência e na vida adulta o isolamento intensificou essas patologias, causando compulsão alimentar, peso excessivo, restrição de alimentos, distorção da imagem, medo exagerado de ganhar peso, essas atitudes colocam em risco a saúde e vida do indivíduo o tratamento consiste em intervenções psicológicas e medicamentosas.

Diante do exposto o objetivo do presente estudo, foi realizar uma revisão bibliográfica sobre os transtornos alimentares e o impacto causado na população diante da crise sanitária atual, a pandemia da Covid-19

2 METODOLOGIA

Trata-se de pesquisa de levantamentos bibliográficos, realizadas nas bases de dados indexadas, Scielo, Pubmed e Google acadêmico, utilizando-se os seguintes descritores: transtorno alimentar, pandemia, Covid-19, transtorno mental. Foram selecionados artigos escritos entre os períodos de 2019 a 2021, escritos em língua portuguesa e inglesa, sendo que os artigos com data superior a 10 anos foram excluídos.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

A pandemia, causada por uma nova cepa, o Sars-Cov-2, refere-se a uma doença que apresenta elevada capacidade de infecção, cuja taxa de mortalidade oscila em torno de 2% contudo aumenta de acordo com a faixa etária chegando a 8% em pacientes acima de 70 anos, portadores de diabetes, doenças cardiovasculares e respiratórias estão propensas a maior letalidade (DUTRA et al., 2020).

A forma de contágio da SARS-COV-2 é principalmente por inalação de gotículas expelidas quando alguém contaminado tosse, outra forma de contágio é quando as mãos tocam em superfícies contaminadas e assim levando as mãos no rosto, boca, olhos e nariz. Características clínicas comuns do paciente contaminado são febre, tosse seca, falta de ar, perda do olfato e paladar embora os sintomas estejam evoluindo. A maior gravidade da doença parece estar ligada em pacientes com idade já avançada (UDDIN et al., 2020).

A mudança de rotina devido a crise sanitária enfrentada pelo mundo gerou bastante estresse, transtornos alimentares e mental. A compulsão alimentar pode gerar sobrepeso e a obesidade que é um dos fatores de risco para o agravamento do vírus, além de outras doenças crônicas, como diabetes mellitus e hipertensão (SILVA et al., 2020).

Os transtornos alimentares são um conjunto de doenças psicológicas, genética e hereditária que pode gerar transtornos significativos na alimentação de um indivíduo. O isolamento afetou nos transtornos alimentares tais como no fator ambiental, na distorção da própria imagem, alteração do emocional, preocupação com o ganho de peso, além dos “gatilhos emocionais” a ansiedade gera o consumo de alimentos mais açucarados gerando sensação de prazer e conforto (ALVES et al., 2020).

Por serem de patologias de importância social, os transtornos alimentares apresentam resultados significativos de grau de morbidade e mortalidade, podendo afetar pessoas de todas as origens étnicas no seu maior número as mulheres na adolescência e na vida adulta. Esse transtorno está ligado ao peso, forma corporal, ansiedade, preocupação com a comida, e nas consequências desses atos (MAGALHÃES, 2021).

Com o isolamento muitas pessoas que tinham uma alimentação saudável, e uma saúde perfeita foi vindo aos poucos isso se perde devido a alimentação inadequada e o sedentarismo, consumindo alimentos de baixo valor nutricional, ultraprocessados e alimentos ricos em açúcar, aumento da circunferência do quadril, redução dos níveis séricos de HDL dentre outros (BOGOTAJ et al., 2021).

A maior disponibilidade de acesso a alimentos industrializados favorece o aumento do consumo de gorduras, carboidratos e proteínas, por outro lado gera o menor consumo de micronutrientes presentes nas frutas, vegetais e verduras. O álcool também está associado a sensação de bem-estar, o que pode justificar o aumento do seu consumo durante o período de isolamento. A alimentação desbalanceada são fatores de risco à saúde em um período que o sistema imunológico pode precisar reagir (ALVES et al., 2020).

Na dimensão nutricional as péssimas condições de vida incluindo a falta de água e saneamento básico, ao incidirem o estado nutricional do indivíduo sendo ele vulnerável, limitando a utilização biológica dos nutrientes e os colocando em risco de má-nutrição. Por outro lado o alerta para o excesso de peso que pode ser agravada pela falta do consumo alimentar adequado, assim gerando transtornos alimentares (SILVA et al., 2020).

A nutrição adequada é extremamente importante para o sistema imunológico funcionar perfeitamente e tanto a desnutrição como a supernutrição pode afetar as respostas imunológicas (LANGE e NAKAMURA 2020).

Portanto, as estratégias de prevenção no autocuidado e saúde como organizar uma rotina pra si mesmo que concilie trabalho e família, atividade física em ambientes protegidos ou abertos sem aglomeração, ter ações solidárias com vizinhos ou comunidades, e também uma alimentação regulada e saudável é necessário refletir se elas são adequadas a todos os territórios e classes sociais (CABRAL, 2020).

4 RESULTADO E DISCUSSÃO

Diante da relevância do tema, estudos nacionais e internacionais podem ser encontrados embasando a tese do impacto da pandemia nos transtornos alimentares e mental.

Um estudo transversal sobre a pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos apontou a ocorrência de transtorno alimentar e um aumento de alimentos ultraprocessados de alta densidade energética, como batata frita, chocolates e sorvetes. A restrição social pode influenciar a ingestão e o gasto de energia, afetando o balanço energético e contribuindo para o ganho de peso. O atual estudo aponta ainda o aumento do consumo de bebidas alcoólicas durante a pandemia possivelmente associadas a seus efeitos de estresse, tristeza, ansiedade, medos relativos ao futuro, insegurança no emprego e risco de morte (CARVALHO et al., 2020).

Uma pesquisa realizada por Nadja et al (2020) sobre o isolamento social e a influência dos hábitos alimentares dos brasileiros mostrou aumento de frutas e verduras (30,9%) com o intuito de fortalecer a imunidade e que os mesmos indivíduos modificaram o método de preparo que consomem nas refeições (28,70%) embora a maioria considere a escolha por alimentos cozidos mais adequadas (48,23%) mais de 2/3 tem preferência no consumo de alimentos ultraprocessados durante a quarentena (70,10%).

No Nordeste uma pesquisa com 785 pessoas mostrou alteração no hábito alimentar (72,32%) notaram a mudança na alimentação, aumento no consumo de lanches, aumento das refeições e ocorreu também um aumento no ganho de peso associado a pandemia e o isolamento (NADJA et al., 2020).

Estudo de mudanças alimentares na coorte nutrinet Brasil durante a pandemia relatou o padrão de estabilidade de indicadores de alimentos não saudáveis entre homens e mulheres de todas as faixas etárias, nas macrorregiões, sudeste, sul e centro oeste, sendo que a frequência do consumo de ultraprocessados foi aumentada (de 77,9% para 79,6%) (MARTÍNEZ et al., 2020).

Diante destas pesquisas fica evidente que o consumo alimentar mudou diante do isolamento social, onde o consumo de alimentos mais açucarados, processados e

ultraprocessados cresceu nesse período gerando alterações alimentar desencadeando doenças crônicas não transmissíveis como a Diabetes, Hipertensão e doenças Cardiovasculares.

Dados da pesquisa do artigo hábitos alimentares durante a pandemia na população do Equador mostrou que metade da população sofreu transtorno alimentar mudando seus hábitos de alimentação este fato afetaria o estado nutricional dos indivíduos conforme relatado, pular o café da manhã pode aumentar o consumo de almoço e jantar causando um aumento significativo na massa corporal (RAMOS et al., 2021).

Conforme relatado por Odysseas et al (2021) no estudo realizado na Grécia sobre o ganho de peso corporal de crianças e adolescentes durante o bloqueio mostrou mudanças que podem estar associadas ao estresse e distúrbios de interações familiares e práticas de alimentação dos pais em casa porém, há de se observar que o impacto psicológico do auto-isolamento pode ter desencadeado o tédio e o estresse, que são determinantes no consumo de “alimentos de confortos “ a COVID-19 levou as famílias a mudar seus hábitos alimentares, 30% das famílias aumentaram a quantidade de salgadinhos de alto valor calórico, sobremesa, doces e alimentos processados.

Em relação ao transtorno mental no estudo realizado por Ruzica et al (2020) sobre o estilo de vida e o bem estar psicológico entre adolescentes estudante na Croácia mostrou um aumento do sedentário em 2020, o nível de estresse e ansiedade também foi aumentado em adolescentes.

A relação das duas pesquisas consiste no poder que o estresse mental pode prejudicar uma alimentação, mostrando que um longo período de isolamento e o estresse causado dentro de casa pode desencadear costumes irregulares por alimentos reconfortantes querendo comer sempre mais para se sentir melhor e bem consigo mesmo, é valido ressaltar também a influência dentro de casa que pode ajudar nos transtornos alimentares prejudicando a qualidade de vida do indivíduo com a falta de atividade física também.

Conforme estudo de Ferrante et al (2020) realizado com 7847 cidadãos italianos no isolamento durante a pandemia mostrou que 56% relataram que reduziu

o tempo em atividade física, 17% aumentaram o consumo de álcool especialmente homens, os entrevistados que fumavam aumentaram o consumo em 30% durante o isolamento, em relação aos hábitos alimentares três em cada 10 entrevistados (29,9%) relataram aumento de consumo de alimentos não saudáveis.

Dados da pesquisa elaborada por Nives et al (2021) que avaliaram o impacto na dieta e marcadores séricos em adultos saudáveis também mostrou que devido ao distanciamento e o estresse psicológico a pandemia desencadeou comportamentos prejudiciais à saúde que estão associados a doenças não transmissíveis o que pode interferir na imunidade. Além disso, o consumo de uma dieta adequada, atividade física, consumo de álcool de prevenir desfechos graves de COVID-19 . Observou-se uma piora no perfil dos biomarcadores séricos após o bloqueio entre indivíduos saudáveis com massa corporal normal, estilo de vida e padrões alimentares saudáveis.

Diante destes resultados e de outros, pode-se notar que a pandemia afetou a vida social, econômica e alimentar da população desencadeado vários fatores que foram prejudiciais a saúde da população, seja do ponto de vista alimentar, físico ou emocional.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do observado verificou-se que são evidentes as alterações que vem ocorrendo na vida e na alimentação da população, tudo isso associado a pandemia de SARS-COV-2 em particular o aumento do sedentarismo, transtornos alimentares e mental. Pode-se concluir que, diante da contenção social e dos estudos apresentados, o consumo de alimentos de menor qualidade nutricional foi elevado, impactando o hábito alimentar e ocasionando os transtornos alimentares.

REFERÊNCIAS

ALVES, S. D. et al. Implicações da Pandemia da Covid-19 nos Hábitos Alimentares. **Revista Unimontes Científica**. V.22, n. 2, p. 1-20, jul./ dez. 2020. Disponível em: <https://www.periodicos.unimontes.br/index.php/unicientifica/article/view/3333> Acesso em 24 mai 2021.

ANDROUTSOS, O. et al. Mudanças no estilo de vida e determinantes do aumento do peso corporal de crianças e adolescentes durante o primeiro bloqueio Covid-19 na Grécia: o estudo Cov-eat. **Revista nutrientes**. Disponível em <https://www.mdpi.com/journal/nutrients> Acesso em 30 abr 2021.

ANJORIN, A. A. et al. Comorbidades e a dinâmica da pandemia de Covid-19 na África. **Medicina Tropical e saúde internacional**. Disponível em <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/tmi.13504> Acesso em 29 abr 2021.

ARBELO, N. et al. Perfis clínicos psiquiátricos e intervenções farmacológicas em pacientes internados com Covid-19 encaminhados a uma unidade psiquiatria de ligação: um estudo transversal. **Revista Springer nature**, 2021.

BOGATAJ, N. J. et al. O impacto do bloqueio relacionado ao Covid-19 na dieta e marcadores séricos em adultos saudáveis. **Revista Nutrientes**. Disponível em <https://www.mdpi.com/journal/nutrients> Acesso em 29 abr 2021.

CABRAL, R. L . Distanciamento e isolamento sociais pela covid-19 no Brasil: impactos na saúde mental. **Revista de saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 30(2) e 300214, 2020.

CARVALHO, D. M et al. A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal,2020. **Revista Epidemiol Serv Saúde**. Disponível em <https://www.scielo.br/j/ress/a/VkvxmKYhw9djmrNBzHsvxrx/> Acesso em 02 out 2021.

CHAPA- KOLOFFON,G del C. et al. **Frequência de transtorno de estresse agudo em profissionais de saúde de um hospital pediátrico terciário durante a estratégias nacional de distância segura para prevenção da Covid-19**. México, Hospital Infantil do México, 2020.

CHEN, Y. et al. Envelhecimento em Covid-19: vulnerabilidade, imunidade e intervenção. **Revista Elsevier**. Disponível em www.elsevier.com/locate/arr Acesso em 29 abril 2021.

DRAGUN, R. et al. Os hábitos de vida e o bem-estar psicológico mudaram entre adolescentes e estudantes de medicina devido ao bloqueio do Covid-19 na Croácia. **Revista Nutrientes**, 13, 97, 2021. Disponível em <https://doi.org/10.3390/nu13010097> Acesso em 20 de mai 2021.

DUTRA, F. A . F. O. et al. A importância da alimentação saudável e estado nutricional adequado frente a pandemia de Covid-19. **Brasilian journal of development**. Curitiba, v. 6, n. 9, p. 66464-66473, 2020.

FAN, Y. et al. **Alimentos como remédio: uma possível medida preventiva contra a doença Coronavírus**. China, 2020.

FERRANTE, G. et al. O isolamento social durante a epidemia de Sars-Cov-2 teve impacto no estilo de vida dos cidadãos. **Revista Epidemiol prev**, ep 20. 5-6, 2020. Disponível em <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33412829/> Acesso em 28 abri 2020.

LANGE, K. W.; NAKAMURA, Y. Fatores de estilo de vida na prevenção de COVID-19. **Global Health Journal**, p. 146-152, 2020. Disponível em <https://doi.org/10.1016/j.glohj.2020.11.002> Acesso em 29 abr 2021.

MAGALHÃES, I. M. L. **A pandemia de Covid-19 e as perturbações do comportamento alimentar: uma revisão narrativa**. U.Porto, 2021.

MARTÍNEZ, E. S et al. Mudanças alimentares na coorte nutrinet Brasil durante a pandemia de Covid-19. **Revista de saúde pública**. Disponível em <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2020054002950> Acesso em 02 out 2020.

MARTÍNEZ, V. B. et al. Comportamentos de estilo de vida durante o COVID-19-hora de conectar. **Acta Psychiatrica Scandinavica**, p.399-400. Disponível em <https://doi.org/10.1111/acps.13177> Acesso em 28 abr 2021.

NADJA, N. T et al. **Isolamento social durante a pandemia de Covid-19 e a influência dos hábitos alimentares dos brasileiros**. 2020. 13 f. Trabalho de conclusão de curso – Universidade Tiradentes, Tiradentes, 2020.

QUADROS, M. D. et al. COVID-19 e os impactos na saúde mental uma amostra do Rio Grande do Sul, Brasil. **Revista Ciências & saúde coletiva** 25(9) 3401,3411,2020 Disponível em <https://doi.org/10.1590/1413-81232020259.16472020> Acesso em 26 mai 2021.

RAMOS, P. P. et al. Hábitos alimentares e qualidade do sono durante a pandemia de COVID-19 na população adulta do Equador. **Revista Pesquisa Ambiental e Saúde Pública** 18,3606. 2021. Disponível em <https://doi.org/10.3390/ijerph18073606> Acesso em 28 abr 2021.

SANKAR, P. et al. Efeitos do bloqueio COVID-19 no diabetes tipo 2, estilo de vida e saúde psicossocial uma pesquisa transversal baseada em hospital do Sul da Índia. **Revista Elsevier**. p, 1815-1819, 2020. Disponível em <https://doi.org/10.1016/j.dxs.2020.09.005> Acesso em 30 de abr de 2021.

SIDOR, A.; RZYMSKI, P. Hábitos e escolhas dietéticas durante o bloqueio do COVID-19 experiência da Polônia. **Revista Nutrientes** 12, 1657, 2020. Disponível em <https://doi.org/10.3390/nu12061657> Acesso em 29 de abr 2021.

SILVA , R. C. R. et al. Implicações da pandemia covid-19 para segurança alimentar e nutricional no Brasil. **Revista Ciência & saúde coletiva**, 25 (9), 2020 . Disponível em <https://www.scielo.br/j/csc/a/mFBrPHcbPdQCPdsJYN4ncLy/?lang=pt> Acesso em 20 de mai 2021.

UDDIN, M. et al. SARS-COV-2/ COVID-19: Genômica viral, epidemiologia, vacinas e intervenções terapêuticas. **Revista vírus**, 12,526; 2020. Disponível em <https://doi.org/10.3390/v12050526> Acesso em 29 de abr 2021.