

COMER EMOCIONAL E DISTANCIAMENTO SOCIAL: IMPLICAÇÕES DA PANDEMIA DO COVID-19 NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DAS PESSOAS

Arthur Alves Negrão da Silva

Ana Paula de Souza e Souza

Rafaela Santana da Cunha

Vanessa Sales de Oliveira

RESUMO

O presente estudo parte do pressuposto em elucidar os principais fatores relativos aos impactos da pandemia do novo coronavírus, sistematizando conhecimentos relacionado ao comer emocional, e os impactos deste hábito no que tange a saúde e qualidade de vida das pessoas, uma vez que as restrições intrínsecas ao isolamento social preponderantemente podem acarretar em muitas consequências para a saúde emocional e psíquica das pessoas, levando-as a adotarem estilos de vida e hábitos alimentares inadequados, e que consequentemente muito contribui para o desenvolvimento de transtornos ou distúrbios alimentares que podem afetar drasticamente a qualidade de vida, a saúde e bem estar das pessoas. O enfoque sobre o comer emocional considera um determinado tipo de comportamento alimentar que envolve o uso da comida enquanto um mecanismo disfuncional para o combate intrapessoal de emoções negativas.

Palavras-chave: Impactos. Pandemia. Isolamento. Emocional. Alimentares. Saúde.

ABSTRACT

The present study is based on the assumption of elucidating the main factors associated with the impacts of the pandemic of the new coronavirus, systematizing knowledge related to emotional eating, and the impacts of this habit with regard to people's health and quality of life, since the intrinsic restrictions predominantly social isolation can have many consequences for people's emotional and psychological health, leading to worship inappropriate lifestyles and eating habits, and which consequently contributes a lot to the development of eating disorders or disorders that can drastically affect quality of life, people's health and well-being. The focus on emotional eating considers a particular type of food that involves the use of food as a dysfunctional mechanism for combating negative emotions intrapersonally.

Keywords: *Impacts. Pandemic. Isolation. Emotional. Food. Health.*

1. INTRODUÇÃO

No momento atual em que o mundo está presenciando, marcado por um colapso sanitário ocasionado pela pandemia do Covid-19, muitas pessoas têm enfrentado sérios problemas de saúde não só envolvendo os fatores de morbidade e mortalidade deste novo vírus, mas também acometimentos de ordem psíquica e psicológica.

No contexto da nutrição o comer emocional se caracteriza enquanto um distúrbio que pode acometer as pessoas que sofrem de ansiedade, sentimentos de medo, tristeza entre outros que as fazem encontrar consolo no ato de se alimentar, este hábito pode contribuir para o aparecimento de algumas comorbidades e até mesmo patologias que colocam em risco a saúde e o bem-estar desses indivíduos. Assim sendo no primeiro momento foi feita uma abordagem acerca dos conceitos e fatores factuais envolvendo a pandemia do novo coronavírus, enfatizando sobre a questão do comer emocional, bem como as causas e efeitos desta condição (OLIVEIRA et al., 2020).

No mundo globalizado muitas tendências vão surgindo, fazendo com que as pessoas se tornem adeptos a comportamentos e hábitos alimentares atípicos, que se caracterizam enquanto transtornos alimentares.

Consonante a tal afirmação parte-se do pressuposto em conceituar conhecimentos atrelados ao assunto, culminando na sistematização de saberes envolvendo estudos de autores renomados que tratam do assunto em pauta, preconizando esses hábitos alimentares inadequados de maneira a relacioná-los com os múltiplos problemas enfrentados pela população mundial acerca da pandemia (BIERNATH, 2020).

Por último foi realizada uma discussão, envolvendo os conceitos e caracterizações sobre o assunto, destacando o papel do profissional da nutrição diante os distúrbios alimentares. Evidentemente há relação entre o comer emocional e o desencadeamento dos transtornos alimentares, impulsionados ainda mais pelo momento da pandemia que conseqüentemente vem afligindo tanto física quanto psicologicamente as pessoas.

O presente artigo, tem enquanto objetivo principal desvelar preceitos acerca do “comer emocional” como consequência do isolamento proveniente do atual momento pandêmico. Para tanto parte-se da seguinte indagação: quais os principais impactos do distanciamento social sobre o consumo alimentar das pessoas.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A Organização Mundial da Saúde (OMS), em janeiro de 2020 anunciou oficialmente o surgimento de uma patologia ocasionada por um vírus topologicamente atrelado ao coronavírus, este novo vírus foi chamado de Covid-19, sendo esta doença considerada alarmante no que tange a saúde pública em âmbito global. No mês de março de 2020, esta mesma organização caracterizou a Covid-19 como sendo uma pandemia mundial (ABRAN, 2020).

De acordo com a Associação Brasileira de Nutrição (ABRAN), dentre as principais consequências relacionadas a este vírus, estão também o aumento dos sintomas psíquicos e emocionais, que aparecem durante o isolamento social, além disso a ação direta do vírus no sistema nervoso central aliada às experiências traumáticas ligadas à infecção ou ao óbito de pessoas próximas, são fatores que muito contribuem para o aparecimento de sintomas psíquicos e para o aparecimento de transtornos mentais.

Em paralelo ao exposto Oliveira et al. (2021), diz que o estresse emocional causado pelo novo coronavírus, são resultados do excesso de informações pandêmicas trágicas, além, das consequências sociais deste vírus que tanto pode afetar drasticamente a saúde das pessoas, como também pode contribuir contundentemente para a vulnerabilidade social dessas, pois muitas que perdem seus empregos, abrem falência, são incapacitadas de trabalhar entre outros casos negativos resultantes da pandemia.

Para Malta et al. (2020), em seus estudos constataram uma certa redução concernente a alimentação saudável das pessoas no período da pandemia, resultando no pensamento que comprova a negatividade que tem a quarentena, principalmente em adultos, pois muitos deles apresentam efeitos psicológicos negativos, como raiva, sofrimento pós-traumático, ansiedade, medos de infecções, frustração, tédio entre outros sentimentos que favorecem desequilíbrios emocionais.

Segundo explica Ferreira et al. (2020), nas regiões subdesenvolvidas percebeu-se um certo aumento no consumo de alimentos ultra processados, ou seja, produtos de formulações industriais produzidas integral ou em grande parte de substratos a base de constituintes de matérias orgânicas como o petróleo e carvão, ou ainda de constituintes de alimentos sintetizados em laboratórios. Tais alimentos apresentam altas taxas de açúcares, gorduras e sódio que em altas taxas podem causar problemas à saúde.

Para Minayo et al. (2020), a geração atual está presenciando uma pandemia a nível global que acarreta prejuízos econômicos, emocionais e principalmente risco de vida. Esta tempestade sanitária, são norteadas por diretrizes pilotos ou melhor experimentais, por se tratar de cunho mundial, e por ser uma novidade indesejada.

De acordo com Souza et al. (2020), por se tratar de um fenômeno sócio-histórico de interesse mundial, o cenário da pandemia emergido com o surgimento do SARS-CoV-2, nomenclatura esta que foi atribuída o vírus que causa o COVID-19, da síndrome respiratória aguda grave, que um pouco antes se denominava 2019-nCoV, têm influenciado direta e contundentemente as relações, o dia a dia e de uma maneira geral a vida das pessoas. O fato é que a autorregulação emocional e ligadas ao comportamento são alteradas, certa vez que sob ameaça/desafio diante de três necessidades psicológicas básicas que são: competência, relacionamento e autonomia.

Silva et al. (2020), elucida que diante do estado de calamidade pública causado pela pandemia do Covid-19 muitas pessoas acabam desenvolvendo distúrbios emocionais, fato este que está estreitamente relacionado a alguma perda de entes queridos, ansiedade, medo de contrair o vírus, além das muitas informações preocupantes transmitidas pelas tecnologias meios informativos. O isolamento social, assim como a quarentena, pode contribuir para a adoção de novos hábitos e estilos de vida, e o fator alimentação é um deles.

Frente ao prisma caótico e inseguro de saúde pública as medidas preventivas para evitar o contágio do vírus são necessárias, porém o isolamento social, o confinamento também pode ser um fator de risco para as pessoas, inclusive no que concerne ao desenvolvimento de distúrbios e de depressão (DURÃO et al., 2020).

Segundo Di Renzo et al. (2020), em estudo voltado para o confinamento da população por conta da pandemia, foi possível constatar que tal condição impactou preponderantemente nos hábitos alimentares das pessoas, sem considerar o fato de que o isolamento preventivo, contribuiu para a diminuição da prática de exercícios físicos tão importante para a saúde das pessoas.

Rodrigues-Perez et al. (2020), acrescentam que a pandemia de certo modo fez com que muitas pessoas aumentassem o estoque de alimentos em suas dispensas, por medo da falta de produção, ou mesmo pelo medo de sair de casa. O confinamento faz com que os indivíduos fiquem entediados e com alto nível de estresse, o que os tornam propensos a uma ingestão alimentar tanto compulsiva como também excessiva.

Os mesmos autores enfatizam ainda que tais condições muito influencia na excessiva ingestão de alimentos, principalmente alimentos industrializados, fáceis de preparar, e que geralmente são ricos em açúcares, e carboidratos simples, sódio e gorduras, alimentos esses que potencialmente aumentam o

risco de obesidade, problemas cardiovasculares e diabetes, patologias essas que tornam as pessoas mais vulneráveis ao novo coronavírus.

Conforme explica Simonnet et al. (2020), na França, mais precisamente em uma Unidade de Terapia Intensiva, os pacientes infectados com o SARS-CoV-2, em sua maioria encontravam-se acima do peso ideal, sendo que 47,6% eram considerados obesos e cerca de 28,2% obesos graves. Neste mesmo levantamento constatou-se que o maior índice de massa corporal (IMC), estabelece associação direta com a necessidade de ventilação mecânica, independentemente do fato das pessoas apresentarem comorbidades como por exemplo a diabetes e hipertensão arterial.

Pode-se compreender que é imprescindível realizar uma análise subjetiva acerca do indivíduo principalmente depois da pandemia, considerando todos os fatores que possam ser influentes sobre os hábitos alimentares, que circunscrevem: nacionalidade, idade, patologia, crenças, fatores como sedentarismo, sexo etc. Esses fatores podem servir enquanto uma valiosa base para o nutricionista constituir um planejamento mais eficaz, que possibilite melhorar significativamente a qualidade, no que tange a alimentação das pessoas.

2.1 “*Comfort foods* ou Comer emocional, causas e efeitos

A maior parte das pesquisas que tratam do comer por emoção, consideram esta condição enquanto um comportamento inadequado, no que se refere a alimentação, atrelados a ordens cognitivas e emocionais fragilizadas, onde a pessoa faz uso da comida enquanto um mecanismo disfuncional para assim enfrentar emoções e sentimentos negativos (PALOMINO-PEREZ, 2020).

Para Palomino-Perez (2020), o comer emocional se caracteriza em especial por meio da perturbação atuante no ato de se alimentar ou no comportamento relativo ao comer, todavia mesmo sendo aceitos como de baixa prevalência, mas que cursam em graus muito contundentes de mortalidade e morbidade, além de significativos prejuízos à saúde pessoal e psicossocial.

Alguns estudos positivados factualmente acerca do novo coronavírus, mais precisamente sobre as infecções oriundas desta patologia, sinalizaram uma potente relação entre o sistema imunológico e os neurotransmissores, causando transtornos de humor, ansiedade e até psicose. Sabe-se que o sistema imunológico é considerado um importante mecanismo de defesa do corpo humano, capaz de identificar e muitas vezes eliminar uma diversidade de microrganismos considerados invasores.

Muitas vezes o ato de comer serve como um escape para tais situações, favorecendo o comer excessivo, principalmente as “*comfort foods*”, que são alimentos que possuem a capacidade de

diminuir o estresse pelo aumento do humor e sensações positivas, e na maioria das vezes esses alimentos potencialmente podem acarretar em sérios problemas de saúde como diabetes, problemas cardiovasculares, obesidade, transtornos alimentares, entre outros que também podem deixar as pessoas ainda mais vulneráveis ao COVID-19 (MUSCOGIURI et al., 2020).

Palomino-Perez et al. (2020), definem emoção como sendo um fenômeno comportamental bastante complexo, que engloba uma gama de níveis de integração neuronal e química, o que muito influencia sobre o comportamento alimentar, havendo assim mais motivação para se alimentar, mastigação ou rapidez na ingestão dos alimentos.

A maior parte dos estudos empírico-epistemológico que visam compreender a relação entre emoção e comportamento alimentar é definida tematicamente como “comer emocional”, terminologia esta que faz menção a alimentação enquanto um mecanismo disfuncional, para o “combate” de sentimentos negativos. Os mesmos autores supramencionados inferem ainda dizendo que de uma maneira geral existem diferença na ingestão alimentar, associadas a intensidade das emoções, haja vista que as pessoas consomem mais alimentos na presença de emoções tanto positivas ou negativas quanto emoções neutras, fato este explicado por conta de quanto maior a intensidade da emoção vivida maior é a inibição do controle da alimentação. (PALOMINO-PEREZ et al., 2020).

Os estudos mais antigos sobre o sistema imunológico, apontam a nutrição e a qualidade alimentar como umas das principais determinantes no sentido de fortificação da imunidade. Alguns nutrientes são cruciais para o fortalecimento do sistema imunológico, dentre eles estão: os minerais importantes para a diferenciação e crescimento do tecido epitelial: ferro; vitamina A e o zinco, onde a atuação desses circunscreve a integridade estrutural e funcional da pele e células da mucosa; as vitaminas C e E que atuam como antioxidantes, ajudando na proteção das células. Destaca-se ainda neste viés as vitaminas D, A, B6, B12 e o folato, uma vez que esses contribuem positivamente para o equilíbrio da microbiota intestinal (MAGGINI et al., 2020).

Kim e Sum (2020), reforçam o fato de que atividade física, a alimentação balanceada em nutrientes, a boa qualidade do sono e o bom relacionamento com as pessoas, são concebidos enquanto ótimos hábitos de manutenção e potencialização da imunidade, assim sendo ajudam consideravelmente na prevenção de patologias.

Varela et al. (2020), explica que a relação entre obesidade e distúrbio emocional, é preconizado na Medicina desde o século XIX, mais precisamente na literatura francesa, ademais, o laço entre obesidade e distúrbio emocional é citado na Medicina primeiramente no século XIX, na literatura francesa, atrelando assim o desenvolvimento da obesidade a momentos ou períodos de grande estresse e desconforto emocional, ou perdas.

Assim sendo empregamos em casos de conclusão ou resultados e discussão que a obesidade pode-se desenvolver de maneira abrupta, quando por exemplo morre algum familiar ou ente querido, onde a pessoa enxerga consolo na comida, estabelecendo ligação entre o ato de comer e o momento emocional. Compreende-se a partir daí que de fato o emocional interfere na alimentação e estilo de vida dietético das pessoas.

De acordo com Varela et al. (2020), tais fatos também foram investigados durante a primeira e segunda guerra mundial, observações essas que muito contribuíram para as primeiras conjecturas circunscrevendo a relação dos aspectos psíquicos e emocionais na instalação da obesidade. Neste sentido os pesquisadores perceberam que algumas mulheres no período caótico da guerra, se sentiam angustiadas pelo fato de pensarem na possibilidade de perda de seus maridos, e precisamente neste período emocional, apresentaram um aumento significativo de peso, inexplicável somente pelo aumento de calorias.

Conforme Malta et al. (2020), os estados emocionais como o medo, angústia, insegurança, tristeza associadas ao contexto atual, é possível sinalizar que para além do medo constante ao longo deste período pandêmico, existem implicações em diferentes tipos de esferas, ou seja, o Covid-19 afeta não só a saúde das pessoas, mas também o seu lado financeiro, social, psicológico e outros.

Um estudo transversal acerca das mudanças no estilo de vida dos brasileiros, ficou evidente que durante a pandemia, a prevalência do consumo de alimentos processados e ultra processados em cerca de um período de dois dias ou mais por semana aumentou sendo:

(...) congelados, de 10,0% para 14,6% salgadinhos, de 9,5% para 13,2% e chocolates/biscoitos doces/pedaços de torta, de 41,3% para 47,1%. A frequência do consumo de congelados e salgadinhos aumentou em ambos os sexos, enquanto o de chocolates/biscoitos doces/pedaços de torta acusou maior aumento entre as mulheres (MALTA et al., 2020, p-112).

Percebe-se que os alimentos mais fáceis e práticos de serem preparados, e por conta do maior tempo que muitas pessoas ficam em casa em face ao isolamento social preponderantemente muito contribuem para uma alimentação desenfreada e inadequada.

Em paralelo ao exposto tratando do mesmo assunto Steele e outros (2020), citado por Oliveira et al. (2021), apontam o consumo de ultra processados no Brasil como aquele de maior predominância na região Norte, maximizando o número de pessoas que fazem seu uso no mínimo uma vez ao dia antes da pandemia cerca de 77,6% e durante a pandemia foi para 81,75%.

2.2 Pressupostos gerais acerca dos Transtornos alimentares

Segundo André Biernath (2020), estima-se que os distúrbios relacionados à alimentação acometem cerca de 2% da população no mundo todo. Atualmente não só aumenta os tipos de transtornos alimentares como também o de suas vítimas.

O *The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder* (DSM), que traduzido para o português se lê Manual de Diagnóstico e Estatística de Transtornos Mentais, o excesso de peso certamente pode estar relacionado contudentemente aos transtornos alimentares, tal como o denominado Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica (TCAP), que é um tipo de distúrbio de cunho psiquiátrico e psicológico que se apresenta a partir de um alto nível de morbidade e que se caracteriza pela ingestão exacerbada de alimentos, inerente a sensação de perda de controle, angústia, tristeza e ausência de comportamentos compensatórios (DSM, 2002).

Segundo explica Zanin (2021), os transtornos alimentares caracterizam-se por alterações na maneira de se alimentar, geralmente em consequência de um excesso de preocupação, seja por tristeza, baixa autoestima, peso etc. Atualmente existem diferentes tipos de distúrbios relacionados a alimentação, onde as pessoas deixam de se alimentar adequadamente, ou passa a comer em excesso, troca ou compensa refeições, fazem uso de laxantes, diuréticos constantemente, evitam de sair e comer em locais públicos, induzem vômitos dentre outros que variam de pessoa para pessoa e do nível de acometimento de cada uma. O fato de que os transtornos alimentares podem impactar muito na vida das pessoas, além de trazer consequências graves para a saúde, tais como obesidade, problemas nos rins, no coração, no fígado e até morte.

Para Tatiana Zanin (2021), os transtornos alimentares foram alvo de estudos a muito tempo, e atualmente nos últimos anos outros transtornos vêm sendo descritos e evidenciados. A anorexia ou também chamada de anorexia nervosa consiste em ser um distúrbio onde a pessoa acometida se autodefine sempre com excesso de peso, mesmo estando muitas vezes abaixo do peso ideal, ou claramente desnutrida. A pessoa apresenta medo intenso de engordar ou ganhar peso aliada a uma constante obsessão em emagrecer, e desta forma passa a rejeitar qualquer tipo de alimento.

Os principais sintomas deste TA, é a rejeição alimentar, medo mórbido de engordar, baixa autoestima, evitamento em como em público, quantificar calorias a cada refeição, uso constante de medicamentos para emagrecer e realização de atividades físicas de maneira exagerada. A bulimia é um tipo de TA, que se caracteriza por meio de episódios frequentes de compulsão alimentar, onde engloba uma quantidade grande de comida. O indivíduo acometido apresenta comportamento compensatório tais como forçar propositalmente o vômito, usar laxantes e ou diuréticos, praticar atividades físicas excessivamente para tentar controlar o peso e até ficar sem comer. Os principais sintomas atrelados a

bulimia circunscrevem inflamação crônica na garganta, cáries, sensibilidade nos dentes, desidratação, consumo de grandes quantidades de alimentos de maneira escondida e até problemas gastrointestinais (ZANIN, 2021).

Já a compulsão alimentar tem como principal característica, episódios constantes de uma alimentação exagerada, mesmo quando o indivíduo acometido não tem fome, o que com o tempo faz com que esta perda o controle sobre o que consumir, todavia não apresenta comportamentos compensatórios como vômitos ou uso de diuréticos ou laxantes. A compulsão alimentar tem como principais sintomas a dificuldade em parar de comer, o consumo de alimentos estranhos, e o ato de comer muito rápido (ZANIN, 2021).

A Ortorexia é um tipo de TA que acomete as pessoas de modo com que elas constantemente se sentem preocupadas com a sua alimentação, sobre o que vão comer, e a forma adequada de ingestão dos alimentos no sentido de ser saudável, além do controle externo da qualidade e valor calórico dos alimentos. As pessoas que sofrem de Ortorexia costumam estudar muito sobre assuntos que envolvem alimentação saudável, além de evitarem alimentos processados ou ricos em açúcares e gordura. Essas pessoas também evitam comer fora, e sempre buscam se alimentar de produtos orgânicos, planejando rigorosamente suas refeições.

Outro tipo de transtorno que acomete muitas pessoas no mundo todo é a vigorexia, que é considerada uma patologia emocional recente, cujo transtorno é influenciado pelo contexto cultural. Este transtorno nasce no seio de uma sociedade consumista e competitiva, onde a imagem corporal passa a ser uma obsessão. A vigorexia acaba acarretando múltiplos danos à saúde bem como problemas físicos e estéticos e até psicológicos (PORTO, 2011).

O italiano Morselli em 1886 propôs o termo Dismorfia Corporal para as pessoas identificadas com esse transtorno, e ainda sustentou a ideia de que para haver diagnóstico o indivíduo deve apresentar acometimento significativo, ou seja, uma reiterada obsessão por alguma parte do corpo que impossibilite a pessoa de ter uma vida normal e saudável (MOTA et al., 2011).

Para Mota et al. (2011), a vigorexia é concebida como um transtorno dismórfico corporal, classificando-se como uma das muitas manifestações do espectro do transtorno obsessivo-compulsivo. A vigorexia interfere na visão que a pessoa tem do próprio corpo, uma vez que a pessoa ao se olhar no espelho se vê fraca, magra e franzina, mesmo possuindo uma estrutura corporal musculosa.

As pessoas com este transtorno possuem certa insatisfação com o corpo, fato este que respectivamente leva esses indivíduos a passarem muitas horas na academia, alterando constantemente sua dieta e ingerindo alimentos e suplementos alimentares à base de proteína e muitas vezes sem a orientação de um profissional devidamente habilitado.

O transtorno alimentar denominado de Síndrome de Gourmet consiste em ser distúrbio raro, e caracteriza-se por um excesso de preocupação com o preparo das refeições, que variam desde a compra do produto-ingrediente até a maneira com que ele será servido depois de pronto. Os sintomas desta síndrome circunscrevem o consumo frequente de pratos exóticos ou especiais, onde a pessoa comumente costuma passar muito tempo na cozinha, dedicando muito cuidado na preparação dos alimentos, que na maioria das vezes são servidos em pratos muito bem decorados (ZANIN, 2021).

O Transtorno alimentar noturno, também conhecido como síndrome do comer noturno, caracteriza-se a partir da falta de apetite ao longo do dia, e que respectivamente é recompensada por uma grande ingestão de comida durante o período noturno, geralmente a pessoa apresenta quadros de insônia. Os sintomas basicamente envolvem atitudes como acordar à noite para comer, pouca ingestão de alimentos ao longo do dia, excesso de peso e nem sempre recordar que se alimentou durante a noite (ZANIN, 2021).

2.3 Papel do nutricionista frente aos problemas ligados aos transtornos alimentares de maior incidência na pandemia

De maneira geral a pandemia gerada pelo COVID-19, está estritamente relacionada com as modificações nos hábitos alimentares das pessoas, ainda mais que no período pandêmico naturalmente a ansiedade e depressão se fazem mais presente no dia a dia da sociedade, sendo estes aspectos considerados de risco para muitos acontecimentos de saúde física e mental, gerando subsequentemente a compulsividade alimentar (ASBRAN, 2020).

O papel do nutricionista frente aos diferentes tipos de transtornos relacionados a alimentação é crucial, e muitas vezes dependendo do grau de acometimento das pessoas, ela pode apresentar além dos problemas psíquicos, patologias oriundas da falta ou do consumo exacerbado de alimentos, ou mesmo pela indução voluntária do vômito, ou ainda pelo uso contínuo e inadequado de medicamentos tanto para emagrecer ou ao contrário para ganhar peso (OLIVEIRA et al., 2020).

Algumas umas medidas preventivas e de apoio foram e estão sendo formuladas e constituídas, tendo em vista a saúde mental e físicas das pessoas sabendo que o isolamento social e os diferentes impactos negativos do Covid-19 podem acarretar muitos problemas de saúde pública de uma maneira geral. No que consiste os fatores relativos à nutrição e alimentação, o profissional da nutrição pode desempenhar um papel fundamental no que tange a intervenção e orientação nutricional de pessoas acometidas pelo TA, em razão do isolamento social, dentre outras marcas deixadas pelo novo coronavírus (ASBRAN, 2020).

Segundo Oliveira et al. (2020), é imprescindível que ao longo do tratamento de qualquer distúrbio ou transtorno alimentar, o apoio familiar, para facilitar a compreensão do paciente acerca de sua condição, para assim ser mais proativo em colaborar com o tratamento, desta forma, se possível é muito importante que todos em casa se esforcem para manter hábitos alimentares saudáveis, tal como uma alimentação equilibrada, aliada a prática diária de exercícios físicos.

Muito transtornos alimentares são desencadeados por tendências e culturas que gradativamente são produzidas e impostas na sociedade, ou seja, a mídia é um dos principais veículos responsáveis pela difusão de informações e modismo, valores, padrões de condutas e comportamentos aos quais se mostram através do rádio, televisão, internet entre outros acabam muitas vezes sendo aderido por muitas pessoas, causando desconforto e insatisfação com o próprio corpo e maior procura nas academias (ANDREOLA, 2010).

Para Andreola (2010), atualmente o padrão de estética corporal indicam que músculos são indicativos de masculinidade, atestando virilidade e força, sendo esses valores injetados pela mídia no imaginário principalmente dos homens, que por sua vez procuram desenvolver o corpo ideal, mas também podem desenvolver distúrbios alimentares e disformias musculares que acarretaram sérios agravantes a saúde e a funcionalidade de vida.

Segundo argumenta Mota (2011), o tratamento de muitos transtornos alimentares pode ser bastante complexo, levando em consideração que os indivíduos que apresentam os sintomas dificilmente procuram ajuda e ou tratamento específico, e que muitas vezes se recusam a aceitar que estão doentes. No tratamento o indivíduo é submetido a acompanhamentos nutricional e psicológico, e ainda dependendo do caso o paciente pode necessitar fazer uso de medicamentos tais como antidepressivos.

O corpo humano necessita diariamente de nutrientes para que o organismo se desenvolva e funcione adequadamente. Encontramos todos os nutrientes dos quais o corpo necessita nos alimentos comuns do dia a dia, porém muitos adeptos da musculação preferem aderir dietas através de suplementos alimentares, todavia, é imprescindível que este tipo de dieta seja elaborado por um nutricionista, de maneira específica e adequada, uma vez que estes hábitos alimentares não sejam considerados convencionais da dieta.

A suplementação inadequada pode ocasionar desequilíbrio fisiológico, e conseqüentemente diferentes agravantes à saúde humana. O papel do nutricionista se faz de maneira fundamental mediante a esses fatores, pois muitas vezes a dieta inadequada e o uso exacerbado de medicamentos e suplementos alimentares podem resultar em danos à saúde, e muitas vezes irreversíveis (ENUMO et al., 2020).

A falta de paciência em atingir resultados significativos, a ansiedade, dentre outros fatores musculares podem levar os indivíduos a realizarem suplementações inadequadas, muitas vezes sem orientação técnica. A pessoa que sofre de algum tipo de TA, por apresentarem alterações no consumo alimentar ou uso de dietas inadequadas, devem receber tratamento especializado e ou realizar acompanhamento nutricional (ANDREOLA, 2010).

Formalmente compreende-se que não existem estratégias precisas para o tratamento da Vigorexia, porém experiências e informações correlatas sugerem a psicoterapia multidisciplinar, através do atendimento e acompanhamento interdisciplinar.

3. METODOLOGIA

A metodologia referente ao estudo circunscreveu a técnica de pesquisa bibliográfica, onde foram utilizados artigos de revistas científicas, monografias, anais, livros entre outras acervos bibliográficos tratando do assunto. A princípio, o período correspondente à busca delimitou-se aos últimos cinco anos, dando-se preferência aos idiomas português e inglês, consultada nas plataformas de bases de dados virtuais, sendo as principais a : PubMed/Medline (*US National Library of Medicine*), LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e SciELO (*Scientific Electronic Library*) Google Acadêmico, entre os anos de 1994 e 2021, onde os principais descritores foram: COVID, comer emocional, distanciamento social, alimentação e pandemia.

No processo de busca, foram encontrados 98 artigos, onde se incluem estudos transversais, estudos qualitativos, estudos de corte, pesquisas online e revisões bibliográficas relacionando o novo coronavírus com as alterações comportamentais e alimentares das pessoas, em seguida, foram submetidos a leitura de título e resumo. Desses foram descartados 37 artigos, sendo que esses que se tratava especificamente das infecções ocasionadas pela COVID-19, ou seja, pesquisas que não tinham como foco a questão alimentar. Foram excluídos também os artigos que não atenderam aos critérios atrelados a problemática da pesquisa que não correspondiam aos principais descritores ou ainda que tratavam isoladamente do distanciamento social, covid-19 ou comportamento alimentar, totalizando 36 publicações.

Os artigos selecionados totalizaram 25 publicações, onde essas corresponderam os aspectos relativos ao ano, e principalmente por estarem atrelados diretamente a temática em questão, mesmo alguns deles tratando especificamente apenas dos fatores circunscrevendo a pandemia, ou aos aspectos ligados ao comportamento alimentar e ao comer emocional, porém, serviram enquanto fundamento epistemológico para a construção do estudo. Todos os artigos e ou publicações excluídas foram

realizados a leitura e análise parcial, mensurando a contribuição que tais pressupostos trariam para o trabalho.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

O estudo em questão faz um redimensionamento epistemológico acerca da nutrição e alimentação no atual contexto pandêmico que assola a humanidade em nível global, tendo enquanto problemática a questão do “comer emocional” e suas implicações para a saúde mental e física das pessoas.

O estudo em um primeiro momento buscou mensurar as principais evidências relacionadas a teoria de que o isolamento social vem afetando negativamente o comportamento alimentar de grande parte da população, contribuindo ainda para o desenvolvimento de transtornos e ou distúrbios psíquicos que inerentemente são muito influentes na alimentação exacerbada e pobre de nutrientes.

Ao levar em consideração as ideias de Enumo et al. (2020), é possível ponderar que os resultados das pesquisas apontam para algumas soluções viáveis de ser aplicada para as pessoas acometidas pela síndrome do comer emocional, podendo servir enquanto sugestão elaboração de atividades no âmbito familiar, que venham otimizar o contato da população com o nutricionista, adequando e melhorando os hábitos e comportamentos alimentares das pessoas, além de promover o engajamento dependendo dos casos, de uma equipe multidisciplinar, para que haja um trabalho mais efetivo e integral.

Evidentemente a pandemia desencadeada pelo COVID-19 estabelece correlação direta com as alterações nos hábitos alimentares das pessoas. Neste período e em decorrência dos fatos (mortes, acometimento de parentes pelo vírus, isolamento social) é natural o aumento de sintomas de ansiedade e depressão, esses que são considerados fatores de risco para a fome emocional e para comer compulsivo (ASBRAN, 2020).

No atual momento em que vivenciamos, é de suma importância estabelecer uma alimentação saudável como forma de reforçar o sistema imunológico, e o comer emocional pode ser um estopim para o aparecimento de muitas patologias que colocam as pessoas como grupo de risco frente ao coronavírus.

Com base nos estudos de Di Renzo et al. (2020), é possível enfatizar que a sociedade em geral vem constituindo manifestações do que é estética, e ainda de maneira mais contundente a partir da globalização a expressão de padrões rígidos quanto ao corpo perfeito, informações, notícias e outros argumentos referentes à estética do corpo, musculação, cirurgias, dietas etc., estão por toda a parte e muitas vezes influenciam os indivíduos a tomarem certas medidas que muitas vezes são equivocadas.

Outro ponto bastante relevante de se ressaltar no que tange as principais causas das síndromes e ou transtornos alimentares, é o fato de que muitos indivíduos acreditam que só serão aceitos na sociedade se estiverem de acordo com tais parâmetros que são pré-estabelecidos socialmente, caso contrário, se sentem discriminados, obesos, magros demais entre outras insatisfações com o corpo, ocasionando assim sérios problemas psíquicos e dificuldades de socialização e baixa autoestima.

Considera-se que o comer emocional além da obesidade traz diversos riscos à saúde humana, como o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, diabetes, problemas nos rins, além dos prejuízos sociais que este transtorno desencadeia na vida das pessoas (MUSCOGIURE, 2020).

O papel do nutricionista no atendimento da pessoa com diagnóstico de transtorno alimentar precisa ser pautado no condicionamento de hábitos saudáveis e na reestruturação da rotina alimentar e nutricional.

É possível contribuir dizendo que o trabalho interdisciplinar envolvendo profissionais de outras áreas como o psicólogo e psiquiatra é imprescindível, uma vez que o distúrbio e comportamento alimentar inadequado se dá muitas vezes pelo sentimento e emoções negativas, alterações psíquicas, medo entre outro, por isso importância da psicoterapia, pois além de complicações físicas a pessoa sofre emocionalmente e psicologicamente.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Mediante aos acontecimentos atuais, inúmeras são as mudanças no eixo da sociedade, a escassez de recursos, o isolamento e distanciamento social, as perdas e contágios oriundos do Covid-19, desencadeiam por si só múltiplos sentimentos nas pessoas, e na pior das hipóteses distúrbios e até o aparecimento de outras patologias. No caso do comer emocional, os indivíduos além de desenvolverem a obesidade, concomitantemente podem estar sujeitos a desenvolverem doenças potencialmente mortais, como diabetes, problemas cardiovasculares entre outros. Assim as alterações nos hábitos alimentares podem gerar agravamentos para a saúde e qualidade de vida das pessoas.

O período pandêmico certamente infere diretamente na modificação dos hábitos alimentares das pessoas, o que de certa forma como consequência tem correlação com o aumento dos sintomas como: ansiedade, estresse, depressão, dentre outros que acabam comprometendo a saúde psíquica dos indivíduos.

Conclui-se que frente aos transtornos alimentares, o nutricionista tem o desafio de instruir uma dieta variada e rica em nutrientes, orientando seus pacientes sobre os nutrientes que ela necessita para repor as insuficiências e gastos advindos dos exercícios físicos. Para se alimentar de maneira saudável,

até mesmo os padrões de nutrição tecnicamente especificados à população em geral, normalmente já suprirão suas necessidades fisiológicas. Todavia é imprescindível se atentar para o fato de que a pandemia infere diretamente no psicológico das pessoas e que em termos de suficiência é imprescindível o engajamento de uma equipe multiprofissional para lidar com tal estado e comportamento psicoemocional das pessoas exigindo assim nesta empreitada a atuação profissionais da saúde como: psicólogos; médicos; nutricionistas; psicoterapeutas entre outros como forma de tratar os casos mais graves.

REFERÊNCIAS

ASBRAN-BRASIL. Associação Brasileira de Nutrição (ASBRAN). **Guia para uma alimentação saudável em tempos de Covid-19.** 2020. Disponível em: <https://www.asbran.org.br/storage/downloads/files/2020/03/guia-alimentar-covid-19.pdf>. Acesso em 23/05/2021.

ANDREOLA, N. M. **O Culto ao corpo sob olhar da psicanálise.** EdUFMG, Belo Horizonte, 2010.

BIERNATH, André. **Os 12 principais tipos de transtorno alimentar, de anorexia a compulsão.** - Publicado em 14 fev. 2020. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/alimentacao/principais-tipos-transtorno-alimentar/>. Acesso em: 27/05/2021.

BOHRER, B.K.; FORBUSH, K.T.; Hunt, T.K. **As medidas comuns de restrição alimentar e alimentação desinibida são confiáveis e válidas em pessoas obesas?** Vol. 87. 2015. Disponível em: <https://translate.google.com/translate?hl=pt-BR&sl=en&u=https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25582416/&prev=search&pto=aue>. Acesso em 20/05/2021.

DSM.American Psychiatric Association. **Diagnostic and statistical manual of mental disorders.** 4th ed. Washington (DC): APA; 2002. Disponível em: <https://www.nlm.nih.gov/research/umls/sourcereleasedocs/current/DSM4/index.html>. Acesso em 23/05/2021.

DI RENZO, L.et al. **Aspectos psicológicos e hábitos alimentares durante o confinamento domiciliar COVID-19: resultados da pesquisa on-line italiana EHLC-COVID-19.**

Home Confinement: Results of EHLC-COVID-19 Italian Online Survey. *Nutrients*, v. 12, n. 7, p. 1-14, 2020.

DURÃES, S. A.; SOUZA, T. S.; GOME, Y. A. R.; PINHO, L. DE. **Implicações da pandemia da covid-19 nos hábitos alimentares.** *Revista Unimontes Científica*, v. 22, n. 2, p. 1-20, 31 dez. 2020. Disponível em: <https://www.periodicos.unimontes.br/index.php/unicientifica/article/view/3333>. Acesso em 19/05/2021.

ENUMO, Sônia Regina Fiorim et al. **Enfrentando o estresse em tempos de pandemia: proposição de uma Cartilha.** Estud. Psicol. Campinas, v. 37, 2020. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2020000100502&lng=en&nrm=iso. Acesso em 23/05/2021.

FERREIRA COSTA, F.; RAMOS ROSA, I.; DE PINHO, L.; PEREIRA DIAS E SILVA, M. L. **Pandemia da Covid-19: Impactos à Renda e ao Aumento do Consumo de Alimentos Ultra processados.** Revista Unimontes Científica, v. 22, n. 2, p. 1-15, 31 dez. 2020. Disponível em: <https://www.periodicos.unimontes.br/index.php/unicientifica/article/view/3353>. Acesso em 20/05/2021.

KIM. S. W.; SU, K. P. **Usando psiconeuroimunidade contra COVID-19.** 2020. Disponível em: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0889159120303913>. Acesso em 23/05/2021.

MAGGINI, S.; PIERRE, A.; CALDER, P.C. **Mudança de função imunológica e requisitos de micronutrientes ao longo da vida.** “Nutrients, vol. 10, n.10, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30336639/>. Acesso em 26/05/2021.

MALTA, Deborah Carvalho et al. **A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal,** 2020. Epidemiol. Serv. Saúde, Brasília, v. 29, 4, 2020. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2237-96222020000400315&lng=en&nrm=iso. Acesso em 24/05/2021.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; FREIRE, Neyson Pinheiro. **Pandemia exacerba desigualdades na Saúde.** Ciênc. Saúde coletiva, Rio de Janeiro, v. 25, n. 9, Sept. 2020. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232020000903555&lng=en&nrm=iso. Acesso em 16/05/2021.

MOTA. Cristiane Gonçalves da MOTA; AGUIAR. Eduardo Figueira. **Dismorfia muscular: uma nova síndrome em praticantes de musculação.** Revista Brasileira de Ciências da Saúde, ano 9, nº 27, jan/mar 2011. Disponível em: http://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/1340/986 Acesso em 26 de junho de 2015.

MUSCOGIURI, G. **Obesidade: o “calcanhar de Aquiles” para COVID-19?** Metabolism. v. 08, 2020.

OLIVEIRA, T. C.; ABRANCHES, M. V.; LANA, R. M. **Segurança alimentar no contexto da pandemia por SARS-CoV-2.** Cadernos de Saúde Pública, v. 36, 2020. Disponível em: <http://www.scielo.br/j/csp/a/TBP3jQfHtrcNpYJ4zQvXzQk/?lang=pt>. Acesso em 18/05/2021.

OLIVEIRA. Laíse Vilarin. et, al. **Modificações dos Hábitos Alimentares Relacionadas à Pandemia do Covid-19: uma Revisão de Literatura.** Brazilian Journal of Health Review, 2021. Disponível em: Brazilian Journal of Health Review. Acesso em 24/05/2021.

PALOMINO-PEREZ, Ana Maria. **Papel da emoção no comportamento alimentar**

Santiago, v. 47, n. 2, p. 286-291, abr. 2020. Disponível em: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182020000200286&lng=es&nrm=iso. Acesso em 23/05/2021.

PORTO. Faculdade do. Universidade do Porto Faculdade de Desporto. **O que é a Vigorexia?** Disponível em: <file:///C:/Users/Escola/Downloads/o%20que%20%C3%A9%20a%20Vigorexia.pdf> (2011). Acesso em 26/05/2021.

RODRÍGUEZ-PÉREZ, C. et al. **Mudanças nos comportamentos dietéticos durante o confinamento do surto COVID-19 no estudo espanhol COVID.** *Nutrients*, v.12, n. 1730, p.1-19, 2020. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/6/1730>. Acesso em 25/05/2021.

SIMONNET, A.; CHETBOUN, M.; POISY, J.; RAVERDY, V.; NOULETTE, J.; DUHAMEL, A. **Alta prevalência de obesidade na síndrome respiratória aguda grave coronavírus-2 (SARS-CoV-2) que requer ventilação mecânica invasiva.** *Obesity*, vol. 28, n. 7, 2020.

SILVA HGN, SANTOS LES, OLIVEIRA AKS. **Efeitos da pandemia no novo Coronavírus na saúde mental de indivíduos e coletividades.** *J. nurs. Health*. 2020.

SOUSA, Anderson Reis de et al. **Sentimento e emoções de homens no enquadramento da doença Covid-19.** *Ciência & Saúde Coletiva* [online]. V. 25, n. 9 [Acessado 7 maio 2021], pp. 3481-3491. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020259.18772020>. Acesso em 26/05/2021.

VARELA, Ana Paula Gramacho. **Você tem fome de quê?** *Psicol. Cienc. Prof.*, Brasília, v. 26, n. 1, p. 82-93, 2006. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932006000100008&lng=en&nrm=iso. Acesso em 23/05/2021.

ZANIN. Tatiana. **7 principais transtornos alimentares.** +Tua Saúde, março 2021. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/principais-transtornos-alimentares/>. Acesso em: 26/05/2021.