

## **Alteração do comportamento e segurança alimentar em tempos pandêmicos – SARS - COV-2**

### **Behavior change and food security in pandemic times - SARS - COV-2**

DOI:10.34117/bjdv9n1-112

Recebimento dos originais: 12/12/2022

Aceitação para publicação: 09/01/2023

#### **Patrícia Casais Ribeiro Reis**

Especialista em Gestão de Serviço em Saúde

Instituição: Grupo Ânima de Educação - Faculdade AGES Jacobina

Endereço: BR-324, 701, Pedra Branca, Jacobina - BA, CEP: 44700-000

E-mail: nutri.patriciacasais@gmail.com

#### **Fabiana Chagas Oliveira de França**

Mestre em Ciência de Alimentos

Instituição: Grupo Ânima de Educação - Faculdade AGES Jacobina

Endereço: BR-324, 701, Pedra Branca, Jacobina - BA, CEP: 44700-000

E-mail: fabiana.franca@ages.edu.br

#### **Laisa Aquino Martins**

Especialista em Psicologia Clínica

Instituição: Grupo Ânima de Educação - Faculdade AGES Jacobina

Endereço: BR-324, 701, Pedra Branca, Jacobina - BA, CEP: 44700-000

E-mail: laisa.martins@ages.edu.br

#### **Ana Oclenidia Dantas Mesquita**

Especialista em Gestão da Assitência Farmaceutica

Instituição: Grupo Ânima de Educação - Faculdade AGES Jacobina

Endereço: BR-324, 701, Pedra Branca, Jacobina - BA, CEP: 44700-000

E-mail: ana.oclenidia@ages.edu.br

#### **Juliana Malinovski**

Mestre em saúde e meio ambiente

Instituição: Grupo Ânima de Educação - Faculdade AGES Jacobina

Endereço: BR-324, 701, Pedra Branca, Jacobina - BA, CEP: 44700-000

E-mail: juliana.malinovski@ages.edu.br

### **RESUMO**

Em março de 2022 completaram 2 anos de pandemia, onde o foco se voltou para pacientes acometidos pelo vírus da SARS-COV-2 e uma sociedade impactada por tantas informações e buscas rápidas por soluções para um problema tão grande. O cuidado físico e mental neste período impactou diretamente na qualidade da saúde e principalmente na alteração do comportamento e segurança alimentar. A revisão sistemática estruturada de uma compilação de revisões de 22 artigos escolhidos, trouxe como reflexão o quanto o emocional implica de forma efetiva na alteração do comportamento alimentar do indivíduo, trazendo grande complicações se não forem identificadas e tratadas em tempo hábil.

**Palavras-chave:** atividade física, competências emocionais, comportamento alimentar, COVID 19, disbiose intestinal, gestão das emoções, inanição, inteligência emocional, mudanças alimentares, obesidade, pandemia, SARS-COV-2, segurança alimentar.

## ABSTRACT

In March 2022, they completed 2 years of the pandemic, where the focus turned to patients affected by the SARS-COV-2 virus and a society impacted by so much information and quick searches for solutions to such a huge problem. The physical and mental care in this period had a direct impact on the quality of health and mainly on changes in behavior and food safety. The structured systematic review of a compilation of reviews of 22 chosen articles brought as a reflection how much the emotional element effectively implies in changing the individual's eating behavior, bringing major complications if they are not identified and treated in a timely manner.

**Keywords:** physical activity, emotional skills, feeding behavior, COVID-19, intestinal dysbiosis, emotions management, starvation, emotional intelligence, food changes, obesity, pandemic, SARS-COV-2, food safety.

## 1 INTRODUÇÃO

A COVID-19 surgiu no Brasil em 2020, a doença infecciosa surgiu na China em 2019 e só foi diagnosticada como pandemia pela Organização mundial de saúde – OMS quando houve o crescimento exponencial no Brasil em fevereiro de 2020 em São Paulo. Desde então os números de casos e óbitos crescem de maneira exorbitante. (MARA et al., 2020)

Ocorreu de modo inesperado e nunca vivido por muitos, de extrema complexidade e perdas. Problemas emocionais são um assunto comum entre todos e as consequências foram muitas. Um dos primeiros pontos que se identifica quando falamos de emoções é a utilização do alimento como alternativa de fuga. Devido aos diversos casos presenciados diariamente ou mesmo o isolamento social, o misto de emoções levou a um agravamento do padrão alimentar, trazendo grandes consequências emocionais e físicas. (LAÍSE et al, 2021)

A pandemia surgiu como grande desafio para todos inseridos nela, o novo sempre traz inseguranças, incertezas e alterações de comportamento alimentar levando a uma disbiose que poderá acarretar em uma obesidade ou inanição. A identificação desses processos que afetaram diretamente o emocional durante o período pandêmico, nos leva a uma intervenção rápida no intuito de sanar ou amenizar as consequências causadas pelo emocional.

Considerando todos os dados obtidos nas revisões dos artigos abordados, conseguimos identificar a forte influência das emoções em tempos endêmicos acarretando nas alterações dos comportamentos alimentares.

Este artigo tem como objetivo a identificação de situações que desencadeiam o desequilíbrio na ingestão alimentar, gerado durante o período pandêmico voltadas diretamente a gestão das emoções, para que a partir dos métodos existentes possa-se traçar uma estratégia alimentar lógica e eficaz para contribuir para a vantagem da qualidade emocional e física, tendo como consequência uma melhoria da saúde.

## 2 METODOLOGIA

O presente artigo se trata de uma revisão sistemática estruturada de uma compilação de revisões de 22 artigos escolhidos. Os artigos selecionados estavam descritos em inglês, espanhol e português. Foram selecionadas as seguintes Palavras-chave: Pandemia, SARS-COV-2, Covid19, Disbiose Alimentar, inteligência emocional, competências emocionais, gestão das emoções, comportamento alimentar, mudanças alimentares. As bases de dados utilizadas foram Google Acadêmico, *Scientific Eletronoc Library Online* (SciELO), PubMed e Read by QxMD. As etapas do presente trabalho de seleção do tema norteador, análise de artigos que seriam foram eliminados ou incluídos no processo por datas compatíveis ao período pandêmico, seleção dos artigos descritos em inglês, espanhol e português que continham temas coerentes, análise e interpretação dos resultados.

## 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pandemia foi devastadora na vida de todos, implicando diretamente no hábito alimentar. O ato de alimentar-se está ligado não apenas ao nutrir, está também diretamente ligado a sensação de prazer e satisfação, por isso muitas vezes usamos como artifício em momentos de alegria e de tristeza.

Modificações de comportamentos foram detectadas no período pandêmico, entre elas estão: mudanças no sono, consumo de bebidas alcoólicas, prática de atividades físicas e como ponto principal a mudanças nos hábitos alimentares.(SABRINA et al., 2021)

A obesidade foi uma das doenças crônicas presentes neste momento pandêmico que gerou grande impacto nos números de óbitos, mesmo que na da pandemia do COVID 19 a mesma não tenha sido considerada um fator de agravo nas fases iniciais, o que a

desinformação e desordem de informações levou a grandes impactos. A obesidade e a diabetes foram consideradas as doenças crônicas que tiveram o pior prognóstico durante a pandemia. (MIGUEL et al., 2020; IRENE et al., 2020; ) Segundo Wuhan (China) mais de 88% dos pacientes graves com IMC acima de 25% foram a óbito e pacientes com IMC maior ou igual a 28% foram acometidos de pneumonia grave.

A exposição ao estresse excessivo e por longo prazo leva o indivíduo ao aumento das taxas de cortisol, sendo este hormônio produzido pelas glândulas suprarrenais, que estão localizadas acima dos rins. A função do cortisol é ajudar o organismo a controlar o estresse, reduzir inflamações, contribuir para o funcionamento do sistema imune e manter os níveis de açúcar no sangue constantes, assim como a pressão arterial.<sup>17</sup> os profissionais e população expostos aos aumento do cortisol sentem a necessidade do consumo de alimentos açucarados, como consequência o consumo carboidrato leva a elevação da serotonina que atua regulando o humor, sono, apetite, ritmo cardíaco, temperatura corporal, sensibilidade e funções cognitivas e, por isso, quando se encontra numa baixa concentração, pode causar mau humor, dificuldade para dormir, ansiedade ou mesmo depressão.(OLIVIA et al., 2022; GONÇALO et al., 2022;)

A insegurança alimentar esteve presente na pandemia, fatores relacionados ao risco da infecção causada pelo coronavírus e doenças crônicas agravaram neste período. Podemos dizer que a renda familiar está inteiramente relacionada à segurança alimentar, e segundo os dados do IBGE pré situação pandêmica já não era favorável para a renda familiar do brasileiro, e os dados durante a pandemia do coronavírus, agravou ainda mais a condição. Como consequência associada às medidas de prevenção ao vírus, como isolamento social, levou a população a dificuldade no acesso aos alimentos, muitas a perda dos seus empregos ou tendo seus estabelecimentos sem funcionamento, ocasionando uma má qualidade alimentar ou situação de extrema fome, levando aos consumidores em geral a insegurança alimentar tanto por falta destes alimentos bem como higiene sanitária. (PATRICIA et al., 2020;)

Muitas vezes a má conservação destes alimentos podem também acarretar na redução das defesas do organismo, levando o indivíduo ao acometimento de doenças relacionadas à segurança alimentar. A ASBRAN - Associação Brasileira de Nutrição lançou um “Guia para uma alimentação saudável em tempos de COVID-19” neste documento há dicas para uma alimentação saudável em tempos de pandemia devido ao isolamento social e o que ele ocasiona nas pessoas pelo novo modo de vida e hábitos

alimentares. Neste guia alguns pontos destacados como importantes contribuem para a organização do dia a dia, foram destacados os seguintes aspectos: A importância da base da alimentação, identificar os itens que estão compondo a alimentação diária, planejamento do tempo foi o segundo ponto pois muitos profissionais não possuem tempo para preparação de suas refeições e os horários de trabalho não são fixos ou mesmo interferem na produção de hormônios, minimizar a utilização de óleos foi considerado o terceiro ponto, atenção às propagandas de alimentos para que os mesmos não sejam influenciados pelas mídias na escolha dos seus alimentos, limitar alimentos processados e evitar os multi-processados. (DANIELA et al., 2020; MARLI et al., 2020; RUTH et al., 2020)

Segundo WANG, Cuiyanet em seu estudo o impacto da pandemia na saúde física e mental destes profissionais que trouxeram como consequência na sua maioria ganho de peso e distúrbios alimentares, porém outros estudos mostraram ganhos como maior consumo de frutas e verduras, redução da ingestão de bebidas alcoólicas e melhoria da alimentação devido ao receio das consequências que poderiam agravar caso contraísse o COVID. (WANG et al., 2020)

De acordo com a revisão do artigo escolhido para análise do impacto da atividade física no período pandêmico e o comportamento sedentário em adultos brasileiros, em uma pesquisa online realizada com uma amostra de 1.881 indivíduos com comparações do impacto da pandemia do COVID-19 sobre a atividade física e o tempo sentando demonstrou a mudança do comportamento. O estudo demonstrou que pessoas com maior idade, com doenças crônicas e inativas antes do isolamento social reduziram drasticamente o nível de atividade física trazendo como consequência o estado sedentário. (SILVA, et al., 2020)

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

De acordo com as revisões realizadas nos artigos selecionados, percebemos com clareza o quanto o emocional influencia no nosso comportamento alimentar, gerando assim inúmeras cadeias de sintomas e patologias. O cuidado com nosso emocional ou como conseguimos driblar determinados sentimentos contribuem para uma abordagem diferenciada do nosso dia-a-dia, conseguindo assim resultados significativos para a prevenção ou controle da qualidade da saúde. Em tempos pandêmicos o cuidado passou a ser redobrado, o olhar cuidadoso para a alimentação, para o planejamento diário, higiene

alimentar e atividade física se tornou um combo fundamental para passarmos pelo processo pandêmico com os danos pelo menos minimizados.

A alimentação adequada contribui de forma eficiente e eficaz no combate e prevenção de diversas patologias e sintomas, principalmente os causados em momentos onde o nosso mental e físico são abalados de forma intensa. A busca por ajuda, a escolha de profissionais de saúde, como nutricionistas e psicólogos, contribuirão para escolha correta dos alimentos que favorecem uma dieta completa e rica em macronutrientes e macronutrientes apropriados para o momento e o psicólogo irá contribuir para a aceitação e identificação da patologia e conduta adequada para depressão ou ansiedade.

## REFERÊNCIAS

Araújo, L. C. . *et al.* Modificações dos Hábitos Alimentares Relacionadas à Pandemia do Covid-19: uma Revisão de Literatura / Changes in Eating Habits Related to the Covid-19 Pandemic: A Literature Review Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/28287>

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO. Todos Juntos Contra a COVID-19. Guia para uma alimentação saudável em tempos de COVID-19, São Paulo, Mar, 2020.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO. Todos Juntos Contra a COVID-19. Guia para uma alimentação saudável em tempos de COVID-19, São Paulo, Mar, 2020.

BOTERO, João Paulo; et al. - Impacto da permanência em casa e do isolamento social, em função da COVID-19 - Set, 2020

BRASIL. Ministério da Saúde. Coronavírus Brasil. Painel Coronavírus, 2020. Disponível em: <<https://covid.saude.gov.br/>>. Acesso em: 19 set.2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia Alimentar para a População Brasileira. 2. ed., Brasília, 2014.

Di Renzo, L. al. Psychological Aspects and Eating Habits during COVID-19 Home Confinement: Results of EHLC-COVID-19 Italian Online Survey. *Nutrients*, v.12, p.2152, 2020.

Dr. Gonzalo Ramirez - Clínico Geral e Psicólogo: o que é, para que serve e quando está baixa – Zanin, <https://www.tuasaude.com/serotonina/>

Dr.<sup>a</sup> Olivia Faria Médica - Endocrinologista - <https://www.tuasaude.com/cortisol/>

Herrera, Miguel A.Rubio - LESMES, Irene Bretón - Obesity in the COVID era: A global health challenge - *Endocrinología, Diabetes y Nutrición*, Out, 2020.

Implicações da pandemia da covid-19 nos hábitos alimentares – Disponível em <https://www.periodicos.unimontes.br/index.php/unicientifica/article/view/3333>

Jaime, P. al Pandemia de COVID19: implicações para (in)segurança alimentar e nutricional - Editorial 2020

Leão, G. C. ; Ferreira, J. C. S.Nutrition and food changes in the middle of the pandemic COVID-19 Disponível em: <https://www.rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/16602>

Martinez-Ferran, M. et al. Metabolic Impacts of Confinement during the COVID-19 Pandemic Due to Modified Diet and Physical Activity Habits. *Nutrients*, v. 12, n. 6, p. 1549, 2020.

Pereira, M. D; . *et al.* .Emotional distress of Nurses in the hospital setting in the face of the COVID-19 pandemic Disponível em: <https://www.rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/5121>

Prática de exercício físico, ingestão alimentar e estado de ansiedade/estresse de participantes do projeto MOVIP em meio à pandemia de COVID-19 Disponível em : <https://periodicos.ufjf.br/index.php/hurevista/article/view/32209>

Ribeiro R. et al. Implicações da pandemia COVID-19 para a segurança alimentar e nutricional no Brasil. *Ciência e Saúde Coletiva*, v.25, n.9, p.3421-3430, 2020.

Rodgers, R. et al. The impact of the COVID-19 pandemic on eating disorder risk and symptoms. *International Journal of Eating Disorders*, v.53, n.7, p.1166-1170, 2020.

SILVA, Inácio Crochemore; et al. - Prática de atividade física em meio à pandemia da COVID-19: estudo de base populacional em cidade do sul do Brasil - Set, 2020

Weng, C. et al. Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v.17, n.5, p.1729, 2020.

Xavier, A. - O grande desafio da pandemia é emocional, ético e social – Disponível em : <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/41754>