



QUADRO DE ANSIEDADE NA PANDEMIA COVID-19 E SUAS REPERCUSSÕES NO COMER EMOCIONAL

ANXIETY FRAMEWORK IN THE COVID-19 PANDEMIC AND ITS REPERCUSSIONS ON EMOTIONAL EATING

Larissa Fares Cordeiro
Carlos Alberto Soares Da Costa
Universidade Federal do Recôncavo da Bahia

RESUMO

As novas experiências vivenciadas pelos indivíduos em decorrência da pandemia, atrelado aos estados emocionais e variáveis sociais - como a qualidade de vida, o novo formato de trabalho, entre outros – repercutiram no crescimento dos episódios de estresse, de ansiedade e do comer emocional. A interrelação entre a alimentação e a vida cotidiana do ser humano, com o efeito pandêmico do COVID-19, reforçou a necessidade e a atenção sobre as recomendações que podem desencadear eventos de saúde futuros, a níveis psicossociais e nutricionais. Neste contexto, o presente estudo tem como objetivo investigar as mudanças comportamentais ocorridas no período da pandemia do COVID-19, principalmente nos indivíduos em que apresentam quadro de ansiedade. Portanto, a pesquisa trata-se de uma revisão bibliográfica de artigos científicos e de bibliografia especializada, alcançada pelo método qualitativo de análise. Os dados dedicam-se a analisar o quadro de ansiedade na pandemia COVID-19 e suas repercussões no comer emocional.

Palavras-chaves: COVID-19, comportamento alimentar, ansiedade.



ABSTRACT

The new experiences experienced by individuals as a result of the pandemic, linked to emotional states and social variables - such as quality of life, the new work format, among others - had an impact on the growth of episodes of stress, anxiety and emotional eating. The interrelationship between food and human daily life, with the pandemic effect of COVID-19, reinforced the need for and attention to recommendations that can trigger future health events, at psychosocial and nutritional levels. In this context, the present study aims to investigate the behavioral changes that occurred during the COVID-19 pandemic period, especially in individuals with a diagnosis of anxiety. Therefore, the research is a bibliographic review of scientific articles and specialized bibliography, achieved by the qualitative method of analysis. The data are dedicated to analyzing anxiety in the COVID-19 pandemic and its repercussions on emotional eating.

Keywords: COVID-19, eating behavior, anxious.

INTRODUÇÃO

As incertezas e os desafios decorrentes de um cenário pandêmico são motivos de alerta para diversas camadas da sociedade, principalmente, dentre estas, a saúde – seja ela no âmbito físico, mental ou psicossocial. A pandemia consequente da COVID-19 influenciou diretamente na saúde mental dos indivíduos, em especial daqueles que já tinham algum tipo de transtorno de ansiedade (COAKLEY, et al., 2021).

O isolamento social recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) no ano de 2020, como medida de proteção e prevenção de contágios, ao ser implementado pela saúde pública na maioria dos países, ocasionou uma mudança repentina na rotina da sociedade para um ambiente no qual, anteriormente, não se havia vivenciado (OMS, 2020).

Detectada pela primeira vez aproximadamente no final do ano de 2019, mais especificamente, na cidade de Wuhuan, na China, o vírus mostrou-se presente em diversos países, gerando novas modificações globais. Em decorrência da evolução dos números de contágios no mundo, o período de isolamento estendeu-se para além do esperado e os impactos sociais – além de políticos, econômicos, entre outros – foram rapidamente identificados. O



estresse e a ansiedade gerados pelo medo e a incerteza global provocada pelo novo cenário, tornaram-se evidentes na vida e na rotina dos indivíduos (COAKLEY, et al.; COULTHARD, et al., 2021).

Ao longo do processo, a atenção designada para a saúde e para a qualidade de vida individual introduziu-se nas pautas sociais como forma de minimizar as consequências ocasionadas pela pandemia. Uma das frentes está na frequência da prática das atividades físicas, equilibrado com um gerenciamento alimentar saudável, para alcançar o resultado do bem-estar dos indivíduos (NCPI, 2020).

No entanto, os efeitos provocados pela pandemia demonstraram-se geradores de sentimentos de inseguranças, dúvidas, indefinições e dificuldades na esfera social e individual. De acordo com SCHLEGL et al (2020), o hábito e o comportamento alimentar das pessoas são consequência do seu equilíbrio emocional. Neste sentido, cabe a presente pesquisa analisar o quadro de ansiedade na pandemia COVID-19 e suas repercussões no comer emocional. Em outras palavras, serão investigados o comportamento alimentar e a relação alimentação *versus* equilíbrio emocional, tendo como pauta a ansiedade no cenário pandêmico.

Parte-se da hipótese de que houveram mudanças no comportamento alimentar e na relação com o ato de comer dos indivíduos com ansiedade durante a pandemia da COVID-19 em decorrência de fatores internos e externos estressores que podem afetar diretamente no comportamento humano.

Portanto, o presente trabalho tem como finalidade abordar a interrelação existente entre a alimentação e a vida cotidiana do ser humano no período de pandemia da COVID-19, assim como, o modo como o contexto repercutiu no dia a dia das pessoas e na relação do sujeito com o alimento e as consequências que podem surgir posteriormente.

METODOLOGIA

O artigo trata-se de uma revisão de literatura, realizada pela utilização do método qualitativo de análise, com a determinação de explicar e explicar o problema de pesquisa por meio de artigos científicos, pesquisas *online* e bibliografia especializada. Tais fontes viabilizaram a elaboração e o planejamento de todo o trabalho, focado na busca pela compreensão e respostas para os objetivos traçados.



A busca foi orientada pelos descritores “COVID-19, comportamento alimentar e ansiedade”. Nas plataformas online *Scientific Electronic Library Online* (SciElo BR) e no *Public Medline* (PubMed), no período de junho à agosto de 2021, foram selecionados artigos escritos nos idiomas português e inglês. A revisão aconteceu em etapas, começando com a formulação da pergunta da pesquisa para então se definir uma estratégia para busca dos dados – estes identificados por meio dos títulos, resumos e *abstracts*. Posteriormente, os estudos foram selecionados por meio dos critérios de inclusão e exclusão para assim extrair os dados e avaliar sua qualidade, sintetizá-los e por fim redigir os resultados (CAIADO, et al., 2016). Outros critérios de inclusão e exclusão que foram adotados nessa pesquisa dizem respeito ao tipo de artigo, excluindo-se trabalhos de revisão, meta análise, tese, dissertação e os demais precisavam se enquadrar como “*Free full text*”.

Na plataforma *PubMed* ao usar os descritores dentro dos anos pré-determinados apareceram 56 resultados (desses 51 eram *free full text*), e destes foram selecionados 9 artigos que se enquadravam na temática da pesquisa. Na plataforma *Scielo BR* não foram obtidos resultados com o uso de todos descritores, mas ao usar dois deles (COVID-19 e *eating behavior*) apareceram 3 resultados, contudo não condiziam com o foco da pesquisa. As demais referências foram referentes aos termos ansiedade, comportamento alimentar e a linha do tempo da COVID-19 e metodologia do trabalho. Os dados foram analisados de forma cuidadosa com o intuito de tentar compreendê-los mediante a sua complexidade. Foi realizada, também, uma leitura dinâmica para melhor compreender o discorrido entre e pelos autores.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A ansiedade, de acordo com dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) do ano de 2015, encontra-se presente em uma proporção global, com estimativa de 3,6% da população do mundo (WHO, 2017). Segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5, 2014), a ansiedade é um transtorno mental, conceituada como uma doença que está associada ao medo em extremo, momentos de ansiedade excessivos, e perturbações comportamentais (ROLIM, DE OLIVEIRA; BATISTA, 2020). Os sentimentos negativos despertam um estado de medo absoluto, paralisando os indivíduos e, na maioria das vezes, gera a perda do controle sobre as suas próprias emoções.



A ansiedade é apenas considerada normal quando está associada a alguma notícia positiva futura ou ao bem-estar emocional. Porém, quando ela causa um desequilíbrio no comportamento e saúde do indivíduo, o diagnóstico torna-se patológico. Neste caso, pode-se advir de condições genéticas, ambientes familiares desequilibrados, fatores ambientais, dentre outros. No contexto pandêmico, esses fatores poder ser potencializadores do quadro ansiolítico (ROLIM, DE OLIVEIRA; BATISTA, 2020).

Estudos mostram que, durante a pandemia, diferentes fatores influenciaram no comportamento alimentar das pessoas. A ausência do ambiente social, a pressão, a sobrecarga e as apreensões reforçaram a importância do equilíbrio emocional como fator pré-determinante dos hábitos do ser humano. Durante o ápice do cenário pandêmico, com a sensação de perda do autocontrole, os indivíduos despertaram preocupações sobre seus próprios hábitos alimentares, sejam elas positivas ou negativas (SCHLEGL et al, 2020; SULEJMANI et al., 2021).

O isolamento social teve como consequência a evidência da pressão psicológica nos indivíduos, o que influenciou em mudanças de comportamento, tal como, no uso do alimento como um meio de escape para enfrentar os sentimentos intensificados – como o medo, a insegurança, por exemplo – durante a pandemia (HADDAD et al., 2020; KALKAN UĞURLU et al., 2021).

“Assim, além das recomendações de proteção contra COVID-19, o medo de contrair o vírus e, posteriormente, morrer por ele, a incerteza sobre o controle da doença e a disponibilidade da vacina, interrupções da rotina diária, perda econômica e exposição constante a notícias negativas são fatores considerados altamente responsáveis pelo aumento de problemas de saúde mental, como ansiedade[...]” (FREITAS; MEDEIROS; LOPES, 2021, p.2)

O comer emocional, estará correlacionado à emoção do indivíduo e como ele lidará com o sentimento. Sensações como medo, ansiedade, alegria podem fazer com que as pessoas comam de forma excessiva ou até mesmo que parem de ingerir alimentos. A alimentação emocional aumentou significativamente via emoções negativas como a ansiedade gerada pela pandemia (CECCHETTO et al, 2021).

Nessa perspectiva, podemos inferir que esse cenário repercutiu no dia a dia das pessoas e nas suas relações com o alimento, assim como, em consequências que podem surgir posteriormente. Diante do exposto, compreendemos que o medo da doença e do desconhecido,



bem como as medidas que tiveram de ser assumidas desde o seu princípio trouxeram uma série de desafios, principalmente, no contexto das políticas de saúde pública.

Conforme Cecchetto et al. (2021), Coakley et al. (2021) e Coulthard et al. (2021) as mudanças nos hábitos sociais durante o atual contexto pandêmico, apesar de terem sido medidas imprescindíveis para o controle das infecções, ainda assim, foram impostas de tal maneira que não pensaram em impactos futuros – psicológicos, comportamentais (como o aumento no comer emocional, estresse, entre outros). Além dos acontecimentos mencionados acima, o estado de pânico resultante do esvaziamento dos supermercados – visto que muitos acumularam suprimentos em suas casas com medo de não encontrarem mais – fizeram as pessoas focarem, em sua maioria, em produtos industrializados e de maior durabilidade, o que tornou-se comum em hábitos não saudáveis e transtornos alimentares.

Sabe-se que a relação do alimento, além da estética e do emocional do indivíduo, são áreas que estão cada vez mais sendo discutidas, considerando os crescentes números de transtornos alimentares e psicológicos potencializadas, principalmente, por padrões criados pela mídia e sociedade. Isto é, a saúde, como aborda o próprio conceito da Organização Mundial da Saúde (1946), vai muito além da ausência de doença. Ela está ligada diretamente ao bem-estar físico, emocional, social e psicológico.

Estudos sistematizados da conduta humana em relação à alimentação comprovaram que o hábito alimentar é uma parte inseparável de uma forma de vida. A evidência científica do valor do alimento não é, geralmente, argumento suficiente para determinar mudanças de hábitos alimentares (ORNELLAS, 2003). Os impactos de curto e longo prazo da ansiedade e do estresse aguçados pela pandemia também podem ser gatilhos conhecidos presentes no comer emocional e outras atitudes e comportamentos alimentares inadequados. Isto pode ser visto na pesquisa de Rodgers, et.al. (2020) que buscou examinar o modo como a pandemia de COVID-19 estaria relacionada ao aumento do risco e os sintomas dos transtornos alimentares – as mudanças de hábitos rotineiros foi uma forma de contribuir para esses efeitos também, visto que as pessoas acabaram ficando privados em poder ter sua rede de apoio social e emocional.

A combinação desses fatores estressantes devido a essa situação inédita teve impacto também nos comportamentos alimentares, sendo esse atrelado ao modo de comer mais voltado para o quesito psicológico da ingestão alimentar, e ao se tornar algo contínuo pode acabar se



tornando um hábito que, provavelmente, se resulte em um transtorno a depender do contexto que se encontrar. Dessa forma, as considerações mencionadas na seção interliga a exposição dos fatos e análises com o objetivo proposto pelo presente estudo: investigar as mudanças comportamentais ocorridas no período de pandemia COVID-19 nos indivíduos que apresentam quadro de ansiedade, como também de identificar possíveis lacunas de conhecimento e conscientização para haver maiores pesquisas da relação do sujeito para com o alimento, independente do contexto ao qual se encontra e suas repercussões e impactos sociais, econômicos, políticos, culturais e históricos.

CONCLUSÃO

Conforme analisado, pode-se concluir que situações estressantes podem ser fatores de risco e ter impacto direto no comportamento humano, gerando consequências de curto a longo prazo – tanto no emocional quanto nutricional, nesse caso em específico. As mudanças comportamentais provenientes da pandemia COVID-19 nos indivíduos que apresentam quadro de ansiedade provocaram efeitos nesse quadro e nos seus hábitos alimentares, como mostraram os estudos revisados. Nesse contexto, é fundamental o bem-estar dos indivíduos para que haja mais chances de se ter um sistema imunológico funcionando, a fim de se ter uma boa recuperação dos casos de COVID-19 – a preservação do estado nutricional contribui para a recuperação e/ou pode contribuir reduzindo as complicações (DE ARO, et.al., 2021).

O modo como o sujeito interpretará suas emoções e a sua capacidade de discernir seus reais significados, será o que irá determinar a sua relação com a comida e o seu corpo, por exemplo. O ganho de peso, o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados, a diminuição na prática de exercícios físicos são outros exemplos do resultado dessa mudança comportamental e alimentar dos indivíduos na pandemia. Contudo, cabe acrescentar que se fazem necessárias pesquisas mais aprofundadas acerca da temática para uma compreensão multiprofissional para tal comportamento humano, dentro do contexto pandêmico, mesmo sabendo do impacto e efeitos compensatórios que a ansiedade pode ocasionar no comportamento alimentar.

Portanto, considera-se o estudo de suma importância para a contribuição, não somente



para os profissionais e estudantes da área da saúde, como também para toda a comunidade – além de conscientizar e destacar a importância de maiores pesquisas na relação do sujeito para com o alimento, independente do contexto ao qual se encontra e suas repercussões e impactos sociais, econômicos, políticos, culturais e históricos. É preciso, contudo, mais estudos voltados para essa temática, como uma maior atenção na implicação de medidas que possam vir a mudar a vida das pessoas de alguma forma para que não haja tantos efeitos negativos futuros.

REFERÊNCIAS

CAIADO, R., RANGEL, L. A., QUELHAS, O., & Nascimento, D. Metodologia de revisão sistemática da literatura com aplicação do método de apoio multicritério à decisão SMARTER. In: CONGRESSO NACIONAL DE EXCELÊNCIA EM GESTÃO E III INOVARSE-RESPONSABILIDADE SOCIAL E APLICADA. 2016. p. 1-20.

CECCHETTO, C., AIELLO, M., GENTILI, C., IONTA, S., & OSIMO, S. A. Increased emotional eating during COVID-19 associated with lockdown, psychological and social distress. **Appetite**, v. 160, p. 105122, 2021.. doi:10.1016/j.appet.2021.105122

COAKLEY, K. E., LE, H., SILVA, S. R., & WILKS, A. Anxiety is associated with appetitive traits in university students during the COVID-19 pandemic. **Nutrition Journal**. 2021; 20 (1): 45. Publicado em 13 de maio de 2021. Doi: 10.1186 / s12937-021-00701-9

COULTHARD, H., SHARPS, M., CUNLIFFE, L., & VAN DEN TOL, A. Eating in the lockdown during the Covid 19 pandemic; self-reported changes in eating behaviour, and associations with BMI, eating style, coping and health anxiety. **Appetite**, v. 161, p. 105082, 2021.doi:10.1016/j.appet.2021.105233

DA FONSECA FREITAS, F.; DE MEDEIROS, A. C. Q.; DE ARAÚJO LOPES, F. Effects of Social Distancing During the COVID-19 Pandemic on Anxiety and Eating Behavior—A Longitudinal Study. **Frontiers in Psychology**, v. 12, 2021. doi: 10.3389/fpsyg.2021.645754. PMID: 34140913; PMCID: PMC8203923.

DE ARO, F., Pereira, B. V., Navarro, D., & Bernardo, A. Comportamento alimentar em tempos de pandemia por Covid-19. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 6, p. 59736-59748, 2021.

HADDAD, C., ZAKHOUR, M., HADDAD, R., AL HACHACH, M., SACRE, H., & SALAMEH, P. Association between eating behavior and quarantine/confinement stressors during the coronavirus disease 2019 outbreak. **Journal of eating disorders**, v. 8, n. 1, p. 1-12, 2020. doi:10.1186/s40337-020-00317-0

KALKAN UĞURLU, Y., MATARACI DEĞIRMENCI, D., DURGUN, H., & GÖK UĞUR, H. The examination of the relationship between nursing students' depression, anxiety and stress levels and restrictive, emotional, and external eating behaviors in COVID-19 social isolation process. **Perspectives in Psychiatric Care**, v. 57, n. 2, p. 507-516, 2021. doi: 10.1111 / ppc.12703



KLOTZ-SILVA, Juliana; PRADO, Shirley Donizete; SEIXAS, Cristiane Marques. Comportamento alimentar no campo da Alimentação e Nutrição: do que estamos falando? **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 26, p. 1103-1123, 2016. Doi.10.1590/S0103-73312016000400003

Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais [recurso eletrônico] : DSM-5 / [American Psychiatric Association ; tradução: Maria Inês Corrêa Nascimento ... et al.] ; revisão técnica: Aristides Volpato Cordioli ... [et al.]. – 5. ed. – Dados eletrônicos. – Porto Alegre : Artmed, 2014. Disponível em: <<http://www.niip.com.br/wp-content/uploads/2018/06/Manual-Diagnostico-e-Estatistico-de-Transtornos-Mentais-DSM-5-1-pdf.pdf>> Acesso em 26 de agosto de 2021

NCPI. Repercussões da Pandemia de COVID-19 no Desenvolvimento Infantil [livro eletrônico] / Alicia Matijaevich Manitto... [et al.]; tradução de Melissa Harkin – São Paulo: Fundação Maria Cecília Souto Vidigal, 2020. Disponível em: < <https://ncpi.org.br/wp-content/uploads/2020/05/Working-Paper-Repercussoes-da-pandemia-no-desenvolvimento-infantil-3.pdf>> Acesso em 25 de setembro de 2021

OMS. Linha do tempo COVID. 2020. Disponível em: <<https://www.who.int/news-room/detail/29-06-2020-covidtimeline>> Acesso em 26 de agosto de 2021.

ORNELLAS, L. H. A alimentação através dos tempos. 3 ed. – Florianópolis: Ed. Da UFSC, 2003. 307p.: il

RODGERS, R. F., Lombardo, C., Cerolini, S., Franko, D. L., Omori, M., Fullertyszkiwicz, M., ... & Guillaume, S. 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. doi: 10.1002/eat.23318. Epub 2020 Jun 1. PMID: 32476175; PMCID: PMC7300468.

ROLIM, J. A.; DE OLIVEIRA, A. R.; BATISTA, E. C. Manejo da ansiedade no enfrentamento da Covid-19. **Revista Enfermagem e Saúde Coletiva-REVESC**, v. 5, n. 1, p. 64-74, 2020.

SCHLEGL, S., MAIER, J., MEULE, A., & VODERHOLZER, U. Eating disorders in times of the COVID-19 pandemic—Results from an online survey of patients with anorexia nervosa. **International Journal of Eating Disorders**, v. 53, n. 11, p. 1791-1800, 2020. doi: 10.1002 / eat.23374

SULEJMANI, E., HYSENI, A., XHABIRI, G., & RODRÍGUEZ-PÉREZ, C. Relationship in dietary habits variations during COVID-19 lockdown in Kosovo: The COVIDiet study. **Appetite**, v. 164, p. 105244, 2021. doi:10.1016/j.appet.2021.105244

WORLD HEALTH ORGANIZATION et al. **Depression and other common mental disorders: global health estimates**. World Health Organization, 2017.