

COMPULSÃO ALIMENTAR, GANHO DE PESO E ANSIEDADE EM TEMPOS DE PANDEMIA

FOOD COMPULSION, WEIGHT GAIN AND ANXIETY IN TIMES OF PANDEMIC

Fabiana de Oliveira Lima¹

Juliana Louro Ribeiro da Motta de Melo¹

Rodrigo da Costa Muniz¹

Rogério da Costa Corrêa¹

Rosane Soares da Silva Lança¹

Luciana Silva de Mattos Moura²

RESUMO

Nesse período em que a população mundial está enfrentando a pandemia do novo coronavírus (COVID-19), com mudanças em sua rotina e cotidiano, medos e incertezas e ainda tendo que se habituar com o isolamento e o distanciamento social, a comida tem sido a forma encontrada para trazer uma sensação de prazer e conforto nos momentos de angústia e ansiedade. O objetivo dessa pesquisa foi de compreender sobre a compulsão alimentar e sua relação com o ganho de peso e ansiedade, em indivíduos adultos durante a Pandemia. Trata-se de uma revisão narrativa com a proposta de a partir da identificação dos sinais e sintomas da compulsão alimentar, relacionar as consequências físicas, psicológicas e nutricionais na saúde das pessoas. Observou-se que o comportamento alimentar das famílias sofreu mudanças tanto em relação a qualidade quanto na quantidade dos alimentos consumidos. E essa mudança no comportamento alimentar com a ingestão de maior quantidade de alimentos hipercalóricos e com baixa oferta de nutrientes pode trazer prejuízos a saúde, favorecendo o ganho de peso e desenvolvimento de obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes e hipertensão. Diante disso é importante buscar estratégias, que possam ajudar as pessoas a terem uma boa relação com a comida e assim minimizar os impactos negativos causados pela pandemia.

Palavras-chaves: Padrão alimentar. Compulsão alimentar. Ansiedade. Isolamento. Pandemia COVID-19.

¹ Acadêmicos do Curso de Nutrição da Universidade do Grande Rio (UNIGRANRIO). Nova Iguaçu, RJ.

² Orientadora. Professora do Curso de Nutrição da Universidade do Grande Rio (UNIGRANRIO). Nova Iguaçu, RJ.

ABSTRACT

In this period when the world population is facing the new coronavirus pandemic (COVID-19), with changes in their routine and daily life, fears and uncertainties and still having to get used to isolation and social distance, food has been the way found to bring a feeling of pleasure and comfort in moments of anguish and anxiety. The aim of this research was to understand about binge eating and its relationship with weight gain and anxiety in adult individuals during the Pandemic. This is a narrative review with the proposal to, from the identification of signs and symptoms of binge eating, relate the physical, psychological and nutritional consequences on people's health. It was observed that the eating behavior of families underwent changes both in terms of quality and quantity of food consumed. And this change in eating behavior with the intake of a greater amount of high-calorie foods and with a low supply of nutrients can harm health, favoring weight gain and the development of obesity, cardiovascular disease, diabetes and hypertension. Therefore, it is important to seek strategies that can help people to have a good relationship with food and thus minimize the negative impacts caused by the pandemic.

Keywords: Eating pattern. Binge eating. Anxiety. Isolation. Pandemic COVID-19.

INTRODUÇÃO

O comportamento alimentar tem relação com o estado fisiológico, psicológico e o ambiente ao qual as pessoas vivem. E a alimentação sempre esteve presente em nossas vidas, tanto pelos aspectos nutricionais como também pelos aspectos culturais e simbólicos (ALVARENGA, 2019).

Dentre os motivos pelos quais as pessoas se alimentam, pode-se destacar os motivos fisiológicos, emocionais, sociais, culturais, crenças e tradições. E a forma que as pessoas se alimentam, seja pela sensação de fome, por prazer, afeto ou por questões culturais, têm interação com o comportamento alimentar.

O ato de se alimentar e a forma como nos alimentamos, recebe influência de diversos fatores, entre eles os emocionais, sociais e econômicos. E em alguns momentos da vida o consumo dos alimentos ocorre por razões psicológicas e emocionais.

A fome pode ser caracterizada como uma motivação para buscar o consumo de alimentos, devido a necessidade fisiológica, onde o corpo apresenta sinais da sensação de fome. (ALVARENGA, 2019).

É importante identificar e compreender os sinais e as diferenças que existe entre a fome fisiológica e a fome emocional.

Quando a necessidade de comer é fisiológica, sendo preciso se alimentar, sem que haja desejo por um alimento específico e após comer, ocorre saciedade e satisfação, essa fome é definida como fome fisiológica, porque houve a necessidade física de se alimentar para repor as necessidades energéticas do organismo. Porém quando não há essa necessidade fisiológica, mas sim uma vontade de comer, e ainda que se apresente uma seletividade ou desejo por um alimento específico, e que após comer não se tenha sensação de saciedade e a vontade de comer se mantenha, essa fome é definida como fome emocional (GIRONDOLI, 2020).

Na fome emocional o alimento é usado como uma maneira para se encontrar um conforto em meio a sensações de alegria, tristeza, ansiedade, medos e frustrações, porém que não leva à completa saciedade e satisfação.

Nesse período em que a população mundial está enfrentando a pandemia do novo coronavírus (COVID-19), com mudanças em sua rotina e cotidiano, medos e incertezas e ainda tendo que se habituar com o isolamento e o distanciamento social, a comida tem sido a forma encontrada para trazer uma sensação de prazer e conforto nos momentos de angústia e ansiedade. Ou seja, uma maneira de lidar ou até mesmo fugir da realidade, buscando no alimento, refúgio e consolo para preencher essas sensações que lhes causam dor, sofrimento, aflição e insatisfação.

Dessa forma, muitas vezes o consumo dos alimentos ocorre exageradamente e excessivamente, sendo superior à necessidade fisiológica do organismo. E esse ato de comer demasiadamente, gera um desequilíbrio e está associado ao ganho de peso, obesidade e o surgimento de doenças cardiovasculares, diabetes e hipertensão.

As razões psicológicas e emocionais, o estresse e ansiedade, conduzem a uma mudança na prática e no comportamento alimentar das pessoas. Onde a escolha e o consumo de alimentos industrializados e mais calóricos tem aumentado e se tornado mais frequente, gerando assim, uma alimentação de baixa qualidade e com pouca oferta de nutrientes.

E quando essa mudança no comportamento alimentar se torna um hábito frequente, com episódios repetitivos, onde não se tem um controle sobre a ingestão do alimento, consumindo

assim grandes quantidades de alimentos, esse ato pode ser tornar uma compulsão alimentar (APA, 2014).

Com a pandemia e o ambiente de estresse e ansiedade causados pelo isolamento social, o medo e a aflição, a sensação de fome se confunde entre as emoções e o ato de comer acaba ficando em desequilíbrio. Nesse ponto é necessário entender a relação entre a comida e as emoções, e identificar estratégias que possam reverter o hábito do comer emocional, e que assim o alimento não seja usado como válvula de escape.

Sendo assim, o objetivo da pesquisa foi compreender sobre a compulsão alimentar e sua relação com o ganho de peso e ansiedade, em indivíduos adultos durante a Pandemia.

METODOLOGIA

A pesquisa consistiu em uma revisão narrativa que abordou o tema sobre compulsão alimentar, ganho de peso e ansiedade em tempos de pandemia.

Para coleta de informações sobre o estudo, foi realizada uma pesquisa bibliográfica no período de março de 2021 até outubro de 2021, utilizando busca de artigos e livros em base de dados on-line como: SCIELO, GOOGLE SCHOLAR, usando como palavras-chaves: padrão alimentar, compulsão alimentar, ansiedade, isolamento, pandemia, COVID-19.

Os artigos utilizados para elaboração da pesquisa foram selecionados entre os anos de publicação de 2016 a 2021 e escritos em português e inglês, além do Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5 e do Guia Alimentar para a população brasileira, ambos do ano de 2014.

Primeiramente foram selecionados artigos que estavam entre os anos de publicação acima descritos e que abordavam o tema do estudo para que fosse realizada a leitura. Foram excluídos artigos duplicados e escolhidos os artigos que estavam de acordo com o objetivo do estudo. E dessa forma, foi realizada a leitura completa dos artigos.

REVISÃO DE LITERATURA

TIPOS DE FOME E SUA RELAÇÃO COM A ANSIEDADE

A alimentação é um processo que vai além da ingestão de nutrientes para suprir as necessidades do organismo, ela envolve escolhas, atitudes e comportamentos alimentares que

são influenciados por motivações para se comer e tem relação com os aspectos simbólicos, sociais e culturais (BRASIL, 2014; ALVARENGA, 2019).

Existem diversas razões pelas quais comemos, seja por sentir fome, pela disponibilidade do alimento, por crenças e tradições familiares, ou quando somos motivados por emoções positivas ou negativas (GIRONDOLI, 2020).

Manter um comportamento alimentar saudável, equilibrado e consciente, é importante e para isso, é preciso conhecer e compreender os sinais que o corpo apresenta quando ocorre a sensação de fome e saciedade.

A fome é definida como a necessidade de comer, ou seja, uma sensação fisiológica em que o organismo precisa receber alimentação para repor as necessidades energéticas e com isso ocorre uma busca por alimentos. Não está relacionada a um alimento em específico e pode ser reconhecida, pelos sinais fisiológicos internos que o corpo emite ou por saber que está na hora de se alimentar (ALVARENGA, 2019).

A vontade de comer também pode se manifestar por razões psicológicas ou emocionais, na qual não ocorre sinais fisiológicos e há desejo por um alimento em específico. Para isso é preciso identificar e diferenciar os dois principais tipos de fome (Tabela1), que é a fome fisiológica e a fome emocional (ALVARENGA, 2019; GIRONDOLI, 2020).

A fome fisiológica é aquela que ocorre gradativamente, quando normalmente se passou algum tempo após a última refeição e o corpo apresenta sinais de estômago vazio, falta de energia e irritabilidade, porém após realizar a alimentação o organismo apresenta sensação de saciedade e satisfação. Nesse tipo de fome não há pensamentos ou sentimento de culpa e não há seletividade ou desejo por um alimento em específico (PENARIOL et al., 2021; GIRONDOLI, 2020).

Já a fome emocional surge de repente, sem que o corpo apresente sinais fisiológicos, ocorre pouco tempo depois da última refeição, e mesmo após realizar a alimentação, não há sinais de saciedade e a vontade de comer se mantém. Na fome emocional, existe uma seletividade ou desejo por alimentos específicos, normalmente os preferidos são os doces e alimentos mais calóricos. E após o ato de comer, surgem pensamentos ou sentimento de culpa (PENARIOL et al., 2021; GIRONDOLI, 2020).

TABELA 1 – TIPOS DE FOME

FOME FISIOLÓGICA	FOME EMOCIONAL
Ocorre gradativamente	Surge de repente
Sinais de estômago vazio	Não apresenta sinais fisiológicos
Falta de energia e irritabilidade	Ocorre pouco tempo após a última refeição
Sensação de saciedade e satisfação	Não há sinais de saciedade e a vontade de comer se mantém
Não há desejo por um alimento específico	Desejo por alimentos específico, principalmente doces
Não pensamento ou sentimento de culpa	Surgem pensamentos ou sentimento de culpa

Fonte: GIRONDOLI, 2020

Na fome emocional a vontade de comer surge muitas das vezes em momentos em que é preciso lidar com as emoções e sentimentos. Desse modo o alimento é usado como válvula de escape em meio a situações de estresse e não gera saciedade, apenas proporciona alívio e conforto momentâneo após a sua ingestão. Porém ao cessar essa sensação de bem-estar, ocorre novamente a busca pelo alimento, gerando a necessidade de comer mais (PENARIOL et al., 2021; SOARES et al., 2020).

Pode-se considerar a ansiedade, o estresse e o medo como gatilhos para que fome emocional apareça. De acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais da American Psychiatric Association (2014), os transtornos de ansiedade compreendem as características de medo e ansiedade excessivos e perturbações comportamentais, onde o medo é definido com uma resposta natural à uma ameaça real e a ansiedade é uma resposta antecipada de uma ameaça que pode ou não acontecer. A ansiedade apresenta como característica uma sensação de preocupação persistente e excessiva, em que há dificuldade de se controlar, gerando inquietação, irritabilidade, dificuldades de dormir e alteração no comportamento alimentar.

A mudança na rotina, o distanciamento e isolamento social, além do cenário de incertezas causados pela pandemia do novo coronavírus (COVID-19), afetam a saúde física e emocional das pessoas. Onde as sensações de ansiedade, medo, desamparo, insegurança e tristeza influenciam na mudança do comportamento alimentar, e o alimento é tido como uma maneira de proporcionar um alívio imediato para minimizar esses sentimentos (OPAS, 2020; PENARIOL et al., 2021).

Sendo assim a fome emocional está relacionada com o comer emocional, onde o ato de comer é realizado como um modo de compensação para aliviar o estresse e minimizar a sensação de ansiedade (ALVARENGA, 2019).

COMPULSÃO ALIMENTAR E CONSEQUÊNCIAS NA SAÚDE

A situação de ansiedade, estresse e tensão, causados pela pandemia influenciou na mudança dos hábitos alimentares ajudando a desenvolver uma alimentação desregulada. O ato de comer passou a ser motivado não somente pela sensação fisiológica de fome, mas também por razões psicológicas e emocionais, onde a ingestão de alimentos pode ocorrer de forma excessiva e exagerada, com a finalidade de se preencher vazios e minimizar sensações que causam tristeza, aflição e insatisfação (BERNARDI et al., 2020; PENARIOL et al., 2021).

Nesse cenário em que as autoridades e os governos decretaram como medidas para evitar a disseminação do novo coronavírus (COVID-19), o isolamento social e o distanciamento físico, a população teve que se adaptar a uma nova rotina. Os trabalhos e estudos passaram a ser realizados de forma remota através do uso da internet, gerando um maior tempo de permanência das pessoas dentro de casa. Diante disso, houve um aumento do consumo de alimentos industrializados, mais calóricos e com alto teor de sódio, açúcar e gorduras, pois estes proporcionam uma maior sensação de prazer e bem-estar (DEMOLINER; DALTOÉ, 2020; PENARIOL et al., 2021; SOUZA et al, 2021).

Esta mudança no comportamento alimentar durante a pandemia, está relacionada tanto com a qualidade dos alimentos ingeridos, como com a quantidade deles, pois o ato de comer sendo utilizado como válvula de escape e compensação em momentos de ansiedade e estresse, ultrapassa a sensação de saciedade e satisfação, desenvolvendo assim um hábito de comer excessivo e repetitivo que pode desencadear um transtorno alimentar como no caso a compulsão alimentar (BERNARDI et al., 2020; PENARIOL et al., 2021).

Episódios repetidos de consumo excessivo de alimentos, em uma quantidade maior do que normalmente a pessoa comeria em um curto espaço de tempo, juntamente com a sensação de falta de controle de parar de comer, pode indicar um transtorno de compulsão alimentar (APA, 2014).

Segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais da American Psychiatric Association (2014), a perda de controle e a incapacidade de parar de ingerir alimentos mesmo após ter acabado de se alimentar, é um indicativo de compulsão alimentar. Além de ser identificado a presença de alguns aspectos como: comer mais rápido que o normal, comer até sentir desconforto e comer mesmo sem estar com sensação de fome física. Apesar da compulsão alimentar ser associada a indivíduos com sobrepeso e obesidade, pode ocorrer também em indivíduos com peso normal.

A compulsão alimentar também apresenta como característica: a ocorrência de episódios ao menos uma vez por semana, no período de 03 meses. E se diferencia de outros transtornos como bulimia e anorexia, pelo fato de não estar associada a comportamentos compensatórios e apresentar maior taxa de melhora em comparação com a bulimia (APA, 2014).

Esse comportamento de comer compulsivamente, está associado a ansiedade e ao estresse que ativa o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal e leva um aumento no nível de cortisol, estimulando a ingestão de alimentos e levando a uma busca por mais alimentos para se conseguir um conforto nos momentos de crise. Dessa maneira a desregulação emocional está relacionada com o desenvolvimento da compulsão alimentar. (FUSCO et al., 2020; MATOS; FERREIRA, 2021).

A prevalência de casos de compulsão alimentar é maior em mulheres do que em homens, e pode desenvolver-se desde a infância até a fase adulta, atingindo as crianças e os adolescentes (RIBEIRO, 2016).

As consequências associadas à compulsão alimentar e perda de controle sobre a ingestão dos alimentos, envolvem um aumento de gordura corporal e ganho de peso levando ao risco de desenvolvimento de obesidade e doenças cardiovasculares, dislipidemias, hipertensão e diabetes (APA, 2014; GARCIA et al., 2018).

O ganho de peso e o surgimento de doenças crônicas decorrente da compulsão alimentar, está associado além da ingestão de grande quantidade de alimentos, à qualidade deles também. Principalmente devido ao consumo maior de industrializados, ricos em gorduras e com alto teor calórico, e a menor ingestão de frutas, verduras, legumes e fibras. (DEMOLINER; DALTOÉ, 2020; KARSBURG, 2020).

Os indivíduos com diagnóstico de compulsão alimentar podem desenvolver também outros transtornos psiquiátricos, devido ao sofrimento marcante, sentimento de vergonha, culpa, tentativa de ocultar os sintomas e depressão. O que gera prejuízo na qualidade de vida e convívio social (APA, 2014; ALVARENGA, 2020).

IMPACTOS DO ISOLAMENTO DURANTE A PANDEMIA E A MUDANÇA NOS HÁBITOS ALIMENTARES

Em dezembro de 2019, após o surgimento de vários casos de pneumonia na cidade chinesa de Wuhan, as autoridades entraram em alerta, e em janeiro de 2020 identificaram e

confirmaram que se tratava de um novo tipo de coronavírus, o SARS-CoV-2 que causa a COVID-19. Diante disso a Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou o surto da doença e considerou a situação como emergência. Porém com o agravamento dos casos e a rápida disseminação do vírus em vários países do mundo, em março de 2020 o novo coronavírus (COVID-19) foi declarado como uma pandemia (WHO, 2020; OPAS, 2021).

O SARS-CoV-2 causa uma síndrome respiratória aguda grave e pode infectar pessoas de qualquer idade, sendo que os idosos e as pessoas com comorbidades, como doenças cardiovasculares, doenças respiratórias, diabetes e câncer, tem maior risco de desenvolver a forma mais grave da doença. Devido a elevada velocidade de propagação e com o objetivo de tentar conter disseminação do vírus, os governos determinaram como medidas de segurança, o isolamento e o distanciamento social, além de recomendar o uso de máscaras e de higienização das mãos, uma vez que a contaminação ocorre pelo contato com pessoas, superfícies e objetos infectados, através de secreções ou gotículas que entram pela boca, nariz e olhos (WHO, 2020; OPAS, 2021; PENARIOL et al., 2021).

A população mundial surpreendida com a notícia sobre o novo vírus, teve que enfrentar um grande desafio com a pandemia. Houve mudanças bruscas na rotina e no cotidiano das pessoas, com as medidas de restrições, fechamentos de escolas e comércios não essenciais, gerando impactos emocionais, econômicos, sociais e culturais. Com isso, as famílias tiveram que passar mais tempo dentro de casa, o que causou sensação de incapacidade, incerteza, medo da contaminação e preocupação com o desemprego e da diminuição da renda familiar (MALTA et al., 2020; CASTRO et al., 2021).

As medidas de isolamento e distanciamento social, apesar de importantes para desacelerar a disseminação do vírus, trouxeram outros problemas para população como: estresse, ansiedade, tristeza, pânico e medo. E esse cenário, gerou consequências na saúde emocional, alterações na qualidade do sono, redução na prática de atividades físicas e mudanças no comportamento e hábitos alimentares das pessoas (BEZERRA et al., 2020; DURÃES et al., 2020).

Com a pandemia, o comportamento alimentar das famílias sofreu mudanças tanto em relação a qualidade quanto na quantidade dos alimentos consumidos. A possibilidade de haver falta de alimentos e diminuição da renda de algumas famílias, gerou uma maior procura por alimentos de menor preço, principalmente os industrializados devido a maior disponibilidade, alta durabilidade e facilidade de estocagem. (LEÃO; FERREIRA, 2021).

A sobrecarga e desequilíbrio emocional, nesse período de restrições e isolamento social influenciou nos hábitos e escolhas alimentares. E as pessoas, tendo que permanecer mais tempo em casa, realizando atividades de trabalho e estudos remotamente, acabaram desenvolvendo uma alimentação desregulada. O que impactou principalmente na sensação de fome, levando a um consumo de maior quantidade de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcar, sódio e gordura, e a uma redução no consumo de frutas, legumes e verduras (DURÃES et al., 2020; SOUZA e et al., 2021).

A ansiedade, o estresse e a preocupação gerados com o confinamento domiciliar e as mudanças na rotina de trabalho e estudo, servem como gatilhos para um consumo alimentar excessivo. E dessa forma, o ato de comer é realizado como uma compensação, fazendo com que a pessoa se sinta melhor após ingerir algum alimento em situações de estresse. Com isso alimentos mais calóricos, doces, refrigerantes e frituras são os mais consumidos (BICALHO; VIEIRA, 2020; VERTICCHIO; VERTICCHIO, 2020).

Essa mudança no comportamento alimentar com a ingestão de maior quantidade de alimentos hipercalóricos e com baixa oferta de nutrientes pode trazer prejuízos a saúde, favorecendo o ganho de peso e desenvolvimento de obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão, dislipidemias e compulsão alimentar (OLIVEIRA et al., 2021; SOUZA et al., 2021).

Nessa atual situação de pandemia, as pessoas têm usado a alimentação não só para suprir as necessidades do organismo, mas sim como conforto e alívio emocional (OLIVEIRA et al., 2021).

RESULTADOS E DISCUSSÕES

ESTRATÉGIAS PARA REDUZIR AS CONSEQUÊNCIAS NEGATIVAS DO ISOLAMENTO NOS HÁBITOS ALIMENTARES E NA SAÚDE

A alimentação tem extrema importância nesse momento de pandemia, pois pode contribuir para uma melhor resposta do sistema imunológico, melhor qualidade de vida e prevenção de doenças. Dessa forma a orientação é que a alimentação seja adequada, equilibrada e com boa qualidade nutricional. Optando por uma maior ingestão de frutas, legumes e verduras, in natura ou minimamente processados e menor ingestão de alimentos industrializados (JUNIOR, 2020).

As mudanças que o cenário pandêmico gerou causou grande impacto no setor da alimentação, afetando a produção e comercialização dos alimentos. E isso influenciou diretamente nos hábitos alimentares e no estilo de vida das pessoas. O consumo de alimentos industrializados aumentou e em contrapartida o consumo de frutas, legumes e verduras, diminuiu. Esse novo comportamento alimentar da população, associado ao sedentarismo, pode resultar em consequências negativas para saúde, favorecendo o ganho de peso, obesidade e desenvolvimento de doenças cardiovasculares, diabetes e hipertensão (LIMA et al., 2021; MARÇAL; RABELO, 2021).

De acordo com a Organização Pan-Americana da Saúde (2021), muitas pessoas não têm acesso à uma alimentação saudável, e a pandemia o agravou ainda mais essa situação, tornando necessário que sejam realizadas intervenções para reduzir os custos de alimentos nutritivos, incentivar as plantações e facilitar o acesso dos produtores aos mercados. É importante também realizar orientação nutricional com os consumidores, com intuito de melhorar seus hábitos e comportamentos alimentares.

Um outro fator relacionado a mudança alimentar causada pela nova rotina imposta pelo isolamento social e as medidas restritivas, é o aumento do consumo de alimentos de maneira exagerada e além dos horários das refeições. Onde o ato de comer passa a ser realizado para aliviar as emoções negativas (ARO et al., 2021).

Diante disso sugere-se estratégias para melhorar os hábitos alimentares e controlar o ato de comer emocional. Sendo uma delas, compreender e identificar os sinais de fome e o nível de saciedade, conforme demonstrado na escala da fome (Figura 1), dessa maneira é possível após a realização da refeição, avaliar o nível de saciedade e satisfação da pessoa. (GIRONDOLI, 2020).

FIGURA 1 – ESCALA DA FOME / SACIEDADE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Morto de fome/fraqueza/com tontura	Com muita fome, irritabilidade, baixa energia, com o estômago fazendo barulhos	Com bastante fome, estômago começando a fazer barulho	Começando a ficar com fome	Satisfeito. Nem com fome, nem cheio	Um pouco cheio, mas de forma agradável	Um pouco desconfortável	Cheio, estufado	Muito desconfortável, dor abdominal ou de estômago	Muito cheio, se sentindo mal/doente

Fonte: GIRONDOLI, 2020

É importante realizar as refeições em um local tranquilo, comer devagar, mastigando bem e saboreando os alimentos. É preciso também buscar outras fontes de distração para lidar

com as emoções negativas, sem ter que recorrer a comida para isso (GIRONDOLI, 2020; SOARES et al., 2021).

Uma outra maneira de diminuir os impactos da pandemia, é recomendação da prática de atividades físicas em casa ou ao ar livre, com o objetivo de reduzir o comportamento sedentário e melhorar o estilo de vida das pessoas (JUNIOR, 2020).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante da pesquisa exposta, observou-se que desde que foi declarada a pandemia, uma mudança brusca ocorreu na vida e na rotina das pessoas. E os impactos causados, afetaram a população nos aspectos emocionais, sociais, econômicos e culturais.

E nesse cenário caótico, em que o medo, a incerteza e a insegurança tomaram conta da população, as medidas de segurança como o distanciamento e o isolamento social, trouxeram outros problemas e consequências na saúde emocional das pessoas. A ansiedade, o estresse e a preocupação gerados com essa situação serviram como gatilhos para desencadear a fome emocional, ocasionando um consumo alimentar excessivo. Nesse contexto nota-se que a vontade de comer surge não somente para suprir as necessidades do organismo, mas também por razões emocionais, cuja satisfação gera conforto e alívio emocional.

As mudanças afetaram o comportamento e os hábitos alimentares, tendo relação direta com a qualidade e a quantidade dos alimentos ingeridos, o que se torna preocupante pois pode desencadear transtornos alimentares, tal qual a compulsão alimentar, que pode acometer indivíduos adultos com maior prevalência entre as mulheres, como também crianças e adolescentes.

Outro fator importante são as consequências associadas à compulsão alimentar, que podem levar à obesidade, doenças cardiovasculares, dislipidemias, hipertensão, diabetes e transtornos psiquiátricos como depressão. Gerando prejuízo na qualidade de vida e no convívio social.

A relevância desse trabalho representa um alerta para acadêmicos de nutrição e nutricionistas aliados a outros profissionais da saúde, entenderem o indivíduo como um todo, principalmente em tempos de confinamento, a fim de que se possa buscar estratégias, como por exemplo, orientação nutricional e informações que possam ajudar as pessoas a terem uma boa relação com a comida.

Dessa maneira o objetivo da revisão literária foi alcançado, ressaltando que as pessoas precisam ser orientadas a diferenciar a fome fisiológica e a fome emocional, ou seja, se a vontade surgiu porque é hora de se alimentar ou se é por causa da emoção, e a buscar atividades que ajudem a mudar o foco da comida e assim minimizar os impactos negativos e promover a saúde.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVARENGA, M.; et al. **Nutrição comportamental**. 2ª edição. Barueri-SP: Manole, 2019.

ALVARENGA, M.; et al. **Transtornos alimentares e nutrição: da prevenção ao tratamento**. 1ª edição. Barueri-SP: Manole, 2020.

APA, American Psychiatric Association. (2014). **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5** [Recurso eletrônico]. (5a ed.; M. I. C. Nascimento, Trad.). Porto Alegre, RS: Artmed. Disponível em: <<http://www.niip.com.br/wp-content/uploads/2018/06/M-anual-Diagnosico-e-Estatistico-de-Transtornos-Mentais-DSM-5-1-pdf.pdf>>. Acesso em: 30 de março de 2021.

ARO, F. de; et al. **Comportamento Alimentar em tempos de pandemia por COVID-19**. 2021. Brazilian Journal of Development. Curitiba, v. 7, n. 6, p. 59736-59748. ISSN: 2525-8761. Disponível em: <<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/31469/pdf>>. Acesso em: 31 de agosto de 2021.

BERNARDI, L. S.; et al. **Compulsão alimentar**. Salão do Conhecimento, UNIJUÍ, 2020. Seminário de Iniciação Científica. Ciências humanas. Disponível em: <<https://publicacoeseventos.unijui.edu.br/index.php/salao-conhecimento/article/download/18319/17053>>. Acesso em: 11 de setembro de 2021.

BEZERRA, C. B.; et al. **Impactos psicossocial do isolamento durante pandemia de COVID-19 na população brasileira: análise transversal preliminar**. Scielo. Saúde e Sociedade. 2020. Disponível em:

<<https://scielosp.org/article/sausoc/2020.v29n4/e200412>>. Acesso em: 12 de setembro de 2021.

BICALHO, E.; VIEIRA, B. B. T. **Avaliação do consumo alimentar durante o COVID-19**. 2020. Ponte Editora. JM - Jornal de Investigação Médica, v.1, n. 2, 032-043. Disponível em: <<https://revistas.ponteditora.org/index.php/jim/article/view/291/208>>. Acesso em: 31 de agosto de 2021.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a população brasileira**. Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, Brasília, Ministério da Saúde 2014. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf>. Acesso em: 24 de março de 2021.

CASTRO, P. R. M.; et al. **Impactos psicológicos em adultos durante a pandemia de COVID-19: uma revisão integrativa**. Research, Society and Development, v. 10, n. 11, e195101118546, 2021. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/18546/17440>>. Acesso em: 06 de setembro de 2021.

DEMOLINER, F.; DALTOÉ, L. **COVID-19: nutrição e comportamento alimentar no contexto da pandemia**. Revista Perspectiva: Ciência e Saúde. Osório. V.5 (2): 36-50, Ago 2020. Disponível em: <<http://sys.facos.edu.br/ojs/index.php/perspectiva/article/download/510/405>>. Acesso em: 05 de setembro de 2021.

DURÃES, S. A.; et al. **Implicações da Pandemia da Covid-19 nos Hábitos Alimentares**. Revista Unimontes Científica. Montes Claros (MG), Brasil, v. 22, n. 2, p. 1-

20, jul/dez. 2020. Disponível em: <<https://www.periodicos.unimontes.br/index.php/unicientifica/article/view/3333/3613>>. Acesso em: 05 de setembro de 2021.

FUSCO, S.F.B; et al. **Ansiedade, qualidade do sono e compulsão alimentar em adultos com sobrepeso ou obesidade**. Scielo. Revista Escola Enferm. USP. 2020; 54:e03656. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/reeusp/v54/1980-220X-reeusp-54-e03656.pdf>>. Acesso em: 18 de março de 2021.

GARCIA, G. D.; et al. **Relação entre sintomatologia ansiosa, depressiva e compulsão alimentar em pacientes com doenças cardiovasculares**. RLAE, Revista Latino-Americana de Enfermagem. 2018; 26:e3040. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rlae/v26/pt_0104-1169-rlae-26-e3040.pdf>. Acesso em: 27 de março de 2021.

GIRONDOLI, Y. M. **Orientações sobre alimentação consciente para evitar o comer emocional**. Coordenadoria de Atenção à saúde do servidor – CASS/Reitoria. Novembro, 2020. Instituto Federal do Espírito Santo. Disponível em: <https://prodi.ifes.edu.br/images/stories/Orientações_sobre_alimentação_consciente_para_evitar_o_comer_emocional.pdf>. Acesso em: 03 de abril de 2021.

JUNIOR, L. C. L. **C Alimentação Saudável e Exercício Físico em Meio a Pandemia da COVID-19**. Boletim de Conjuntura (BOCA), Boa Vista, Ano II, v. 3, n. 9, p. 33-41, 2020. Disponível em: <<http://revista.ioles.com.br/boca/index.php/revista/article/view/62/66>>. Acesso em: 24 de março de 2021.

KARSBURG, E. **Comportamento alimentar em tempos de pandemia**. Ministério da Educação, UFMS, Observ. Socioeconômico da COVID-19. FAPERGS, 2020. Disponível em: <<https://www.ufsm.br/app/uploads/sites/820/2020/08/Ana%CC%81lise-de-Conjuntura-12.pdf>>. Acesso em: 24 de março de 2021.

LEÃO, G. da C.; FERREIRA, J. C. de S. **Nutrição e mudanças alimentares em meio a pandemia COVID-**

19. Research, Society and Development, v. 10, n. 7, e1160716602, 2021. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/16602/14591/208476>>. Acesso em: 08 de setembro de 2021.

LIMA, E. R.; et al. **N Implicações da pandemia de COVID-19 nos hábitos alimentares de brasileiros: revisão integrativa**. Research, Society and Development, v. 10, n. 4, e29810414125, 2021. Disponível em: <<https://www.rsjournal.org/index.php/rsd/article/view/14125/12700>>. Acesso em: 31 de agosto de 2021.

MALTA, D. C.; et al. **A pandemia do COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020**. Scielo. Epidemiologia e Serviços de Saúde. 2020. Disponível em: <http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-9742020000400025>. Acesso em: 08 de setembro de 2021.

MARÇAL, T. A.; RABELO, D. M. R. da S. **Reflexos da pandemia de COVID-19 e distanciamento social sobre o peso corpóreo da população**. 2021. Brazilian Journal of Health Review. Curitiba, v. 4, n. 3, p. 11666-11679. ISSN: 2595-6825. Disponível em: <<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/download/30414/pdf>>. Acesso em: 21 de outubro de 2021.

MATOS, S. M. R. de; FERREIRA, J. C. de S. **Estresse e o comportamento alimentar**. Junho, 2021. Research, Society and Development, v. 10, n. 7, e26210716726, 2021. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/16726/14766/210976>>. Acesso em: 12 de setembro de 2021.

OLIVEIRA, L. V.; et al. **Modificações dos Hábitos Alimentares Relacionados Pandemia do Covid-19: uma Revisão de Literatura**. 2021. Brazilian Journal of Health Review. Curitiba, v. 4, n. 2, p. 8464-8477. ISSN: 2595-6825. Disponível em: <<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/viewFile/28287/22394>>. Acesso em: 01 de setembro de 2021.

OPAS, Organização Pan-Americana de Saúde. **Considerações psicossociais e de saúde mental durante**

o surto de COVID-19. OMS, 2020. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/documentos/consideraciones-psicosociales-salud-mental-durante-brote-covid-19>>. Acesso em: 03 de abril de 2021.

OPAS, Organização Pan-Americana de Saúde. **Histórico da pandemia de COVID-19.** OMS, 2021. Folha Informativa. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/covid19/historico-da-pandemia-covid-19>>. Acesso em: 14 de setembro de 2021.

OPAS, Organização Pan-Americana de Saúde. **Histórico SOFI: 2021: Relatório da ONU destaca os impactos da pandemia no aumento da fome no mundo.** 2021. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/noticias/12-7-2021-sofi-2021-relatorio-da-onu-destaca-os-impactos-da-pandemia-no-aumento-da-fome-no>>. Acesso em: 22 de outubro de 2021.

PENARIOL, M. P. et al. **Os efeitos da pandemia e as mudanças no comportamento alimentar.** Psicologia: trabalho e sociedade, cultura e saúde 2. Atena Editora, 2021. Cap. 2, p.10-20. Disponível em: <<https://sistema.atenaeditora.com.br/index.php/admin/api/artigoPDF/54142>>. Acesso em: 31 de agosto de 2021.

RIBEIRO, R. **Compulsão alimentar um encontro entre a nutrição e a psicologia.** Psicologia.pt, Artigo, 2016. Disponível em: <<https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0961.pdf>>. Acesso em: 18 de março de 2021.

SOARES, F. L. P. et al. **Comer emocional: como lidar com a relação entre a comida em tempos de distanciamento social.** Abril, 2020. Universidade Federal do Espírito Santo, Grupo de Estudos em Comportamento Alimentar, Grupo de Pesquisa em Nutrição, Saúde do Trabalhador e Doenças Crônicas. Disponível em: <https://www.ufes.br/sites/default/files/anexo/comer_emocional.pdf>. Acesso em: 03 de abril de 2021.

SOUZA, D. F. et al. **O impacto do confinamento domiciliar Covid 19 no comportamento alimentar: uma revisão integrativa.** Brazilian Journal of

Development. Curitiba, v. 7, n. 8, p. 75807-75819 aug. 2021. Disponível em: <<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/33735/pdf>>. Acesso em: 05 de setembro de 2021.

VERTICCHIO, D. F. da R.; VERTICCHIO, N. de M. **Os impactos do isolamento social sobre as mudanças no comportamento alimentar e ganho de peso durante a pandemia do COVID-19 em Belo Horizonte e região metropolitana, Estado de Minas Gerais, Brasil.** Research, Society and Development, v. 9, n.9, e460997206, 2020. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/7206/7468>>. Acesso em: 24 de março de 2021.

WHO, World Health Organization. **Coronavirus disease 2019 (COVID-19) Situation Report-51.** Março, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/docs/defaultsource/coronaviruse/situation-reports/20200311-sitrep-51-covid-19.pdf?sfvrsn=1ba62e57_10>. Acesso em: 03 de abril de 2021.