

**UNIVERSIDADE TIRADENTES
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO II
CURSO DE NUTRIÇÃO**

**LARISSE RIBEIRO DO NASCIMENTO
TATIANE MENEZES DAS SILVA**

**Impactos Do Isolamento Social Em Época De Pandemia Na
Conduta Alimentar**

**Aracaju
2021**

**LARISSE RIBEIRO DO NASCIMENTO
TATIANE MENEZES DA SILVA**

**Impactos Do Isolamento Social Em Época De Pandemia Na
Conduta Alimentar**

Trabalho de conclusão de curso II apresentado à Universidade Tiradentes - Unit, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Nutrição sob orientação do professor Dr. Heriberto Alves dos Anjos.

Aracaju

2021

SUMÁRIO

RESUMO	4
1 INTRODUÇÃO.....	5
2 OBJETIVOS	
2.1 Objetivo Geral.....	7
2.2 Objetivos Específicos.....	7
3. MATERIAIS E MÉTODOS	8
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	10
7. CONCLUSÃO	16
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	17

RESUMO

O estudo teve como objetivo analisar as emoções mais recorrentes no período da pandemia do COVID-19 e ver se existe associação com o consumo alimentar. Os dados foram coletados através da aplicação de um questionário pelo Google formulário, com questões que abordavam os sentimentos mais recorrentes no período da pandemia, o impacto da pandemia na saúde física e mental, ganho, perda ou manutenção de peso, alimentos mais consumidos e a percepção dos entrevistados sobre a influência da ansiedade no seu padrão alimentar habitual. O estudo foi composto por 281 questionários, onde 94% dos entrevistados aderiram ao isolamento social em algum momento da pandemia. Em relação ao peso, 51,3% relataram ter ganhado peso nesse período, e 30 % relataram manter o peso. Quanto aos sentimentos mais recorrentes está o medo de amigos e parentes adoecerem (78,2%), ansiedade (67,5%) e incerteza em relação ao futuro (56,8%). Quanto ao impacto na saúde física e mental, 57,9% relataram um impacto significativo. Os alimentos descritos como mais consumidos ficaram divididos entre ultraprocessados tais como doces (62,9%), massas (60,4%) e refrigerantes (35%) e alimentos *in natura*, como frutas (53,2%), legumes (47,1%) e carnes (58,2%). Por fim foi avaliado a percepção dos entrevistados sobre a influência da ansiedade na frequência alimentar, e 67,7% dos entrevistados relataram acreditar que a ansiedade teve influência na alimentação e por conta disso estão comendo com maior frequência. A partir dos resultados observados, foi possível concluir que a pandemia teve impacto na saúde física e mental dos entrevistados, e que as emoções nesse período estão correlacionadas com as mudanças do consumo alimentar.

Palavras-chave: pandemia, COVID-19, sentimentos, alimentação.

SUMMARY

The aim of this study was to evaluate the most frequent emotions during the COVID-19 pandemic period and observe if there is an association between these emotions and food consumption. A google forms quiz was performed in order to extract some information of population as the most recurrent feelings during the pandemic period, the impact of the pandemic on physical and mental health, weight gain, loss or maintenance, most consumed foods and their own perception of the influence of anxiety on habitual eating pattern. The study was conducted 281 in a total of 281 respondents, where 94% of they adhered to social isolation at some point during the pandemic. Regarding weight, 51.3% has reported an increase in weight, while 30% has kept weight. About the most recurring feelings, there is the fear of friends and relatives becoming ill (78.2%), anxiety (67.5%) and uncertainty about the future (56.8%). Regarding the impact on physical and mental health, 57.9% reported a significant impact. The most consumed kinds of food described were divided between ultra-processed as sweets (62.9%), pasta (60.4%), soft drinks (35%) and fresh ones such fruits (53.2%), vegetables (47.1%) and meat (58.2%). Finally, the respondents' perception of the anxiety influency on food frequency was assessed, and 67.7% of respondents reported believing that anxiety had an influence on food and because of this they are eating more often. From the results observed, it was possible to conclude that the pandemic has leading in an impact on the physical and mental health of the interviewees, and emotions cited before are correlated with changes in food consumption.

Key words: pandemic, COVID-19, emotions, food.

1. INTRODUÇÃO

A doença SARS-CoV-2 (COVID-19), teve o primeiro caso reportado em 31 de dezembro de 2019 e o primeiro caso confirmado em 01 de dezembro de 2019, na cidade de Wuhan na China. Devido ao elevado nível de proliferação, o vírus se espalhou por diversos países, e em 30 de janeiro de 2020 a Organização Mundial da Saúde (OMS) atribuiu ao vírus, um quadro de pandemia e estado de emergência em saúde em escala global. Em 11 de Março o novo vírus foi oficialmente nomeado como COVID 19, sendo confirmados no mundo 1.991.562 casos de COVID-19 (76.647 novos em relação ao dia anterior) e 130.885 mortes (7.875 novas em relação ao dia anterior). No Brasil, o primeiro caso surgiu no dia 26 de fevereiro de 2020 no estado de São Paulo.

Devido ao alto nível de disseminação do vírus, medidas protetivas foram aplicadas, para evitar a propagação do vírus, estando relacionadas a diminuição da transmissão de humano para humano (WINDER FREEEDMAN, 2020). Isolamento e distanciamento social, uso de máscaras, uso álcool gel e higienização constante das mãos, foram as orientações dadas como medidas de proteção em relação ao COVID-19. As consequências das mudanças associadas ao isolamento social, podem ser psicológicas, de curto e longo prazo, acarretando em quadros de ansiedade, depressão, estresse e insônia (WANG *et al.*, 2020). Esses sentimentos podem ter impacto no consumo alimentar desses indivíduos que de forma geral, tendem a buscar alimentos ultraprocessados em busca de uma sensação de bem-estar momentânea (SIMONNET *et al.*, 2020).

Todavia, esse tipo de alimentação hipercalórica, com elevado consumo de sódio e sedentarismo, deixa as pessoas mais vulneráveis a ocorrência de problemas cardiovasculares, hipertensão arterial, dislipidemia, diabetes e obesidade. A obesidade como consequência dos maus hábitos pode ser prejudicial, uma vez que a patogenicidade viral da COVID-19, tem-se mostrado maior em obesos e o aumento da adiposidade pode prejudicar o microambiente pulmonar com o tráfego de citosinas inflamatórias, podendo contribuir para um ciclo de inflamação local ou secundária (CARTER, 2020).

Diante destes fatos é de fundamental importância boas práticas alimentares neste momento de pandemia, por parte da população, para evitar possíveis patologias que possam agravar o quadro clínico por conta da COVID-19. Além disso, a análise da população em relação aos sentimentos mais recorrentes no período de pandemia e os alimentos mais consumidos durante esta fase são necessários para obter uma noção do comportamento alimentar. Tal estudo também serve de alerta para as pessoas a

importância da alimentação saudável na diminuição de possíveis agravamentos no quadro clínico por conta da COVID-19.

2. OBJETIVOS

2.1. OBJETIVO GERAL

Verificar a possível influência da pandemia da COVID-19 no comportamento alimentar da população em alguns estados do Brasil.

2.2. OBJETIVO ESPECÍFICO

- Avaliar a conduta alimentar durante a pandemia da COVID-19;
- Identificar os principais sentimentos envolvidos durante a pandemia devido à COVID-19;
- Avaliar a mudança de hábitos alimentares na população estudada.

3. METODOLOGIA

Neste trabalho, a avaliação da influência da pandemia nos hábitos alimentares foi realizada através de uma pesquisa quantitativa por meio da aplicação de questionário. Nesta pesquisa foram incluídas pessoas maiores de 18 anos de ambos os sexos e que residem ao longo de todo o território brasileiro. O questionário foi aplicado de forma *on-line* por meio do Google Formulário com 10 perguntas sobre condutas alimentares, saúde física e mental e os sentimentos envolvido durante a pandemia do COVID-19. Cada pergunta tem de 2 a 5 opções de respostas aonde tal questionário pode ser observado no Quadro 01.

Quadro 01: Questionário aplicado no google formulário.

Nº	PERGUNTAS
P1	Você aceita participar? (sim, não)
P2	Em qual estado do Brasil você mora?
P3	Idade
P4	Sexo: (masculino, feminino ou outro)
P5	Em algum momento, desde o início da pandemia no Brasil, você ficou em isolamento social dentro de casa? (sim, não)
P6	Durante o tempo em que ficou em isolamento social, quais foram os seus 5 sentimentos mais recorrentes? (esperança, medo de si próprio adoecer, medo de parentes e amigos adoecerem, paz, preocupação, ansiedade, alegria, tristeza, angústia, sufocamento, insegurança, incerteza quanto ao futuro, raiva, indiferença, tédio, outros).
P7	De forma geral, o quanto você sente que a situação de pandemia e isolamento social está impactando a sua saúde física e mental? (não impactou nada, impactou pouco, impactou consideravelmente, impactou muito).
P8	Durante o período de pandemia e do isolamento social, você sente que (tem ganhado peso, tem perdido peso, tem mantido o peso).
P9	Vou citar alguns alimentos e gostaria que você escolhesse os alimentos que você mais consumiu nesse período de pandemia (frutas, legumes, carne, doces, leite e derivados, massas, itens de padaria, sanduíches, café, bebidas alcoólicas, refrigerante, sucos naturais).

P10	Você acha que a ansiedade está mudando seus hábitos alimentares? (sim, tenho comido com maior frequência, sim, tenho comido com menor frequência, não, a ansiedade não tem mudado os meus hábitos alimentares).
------------	---

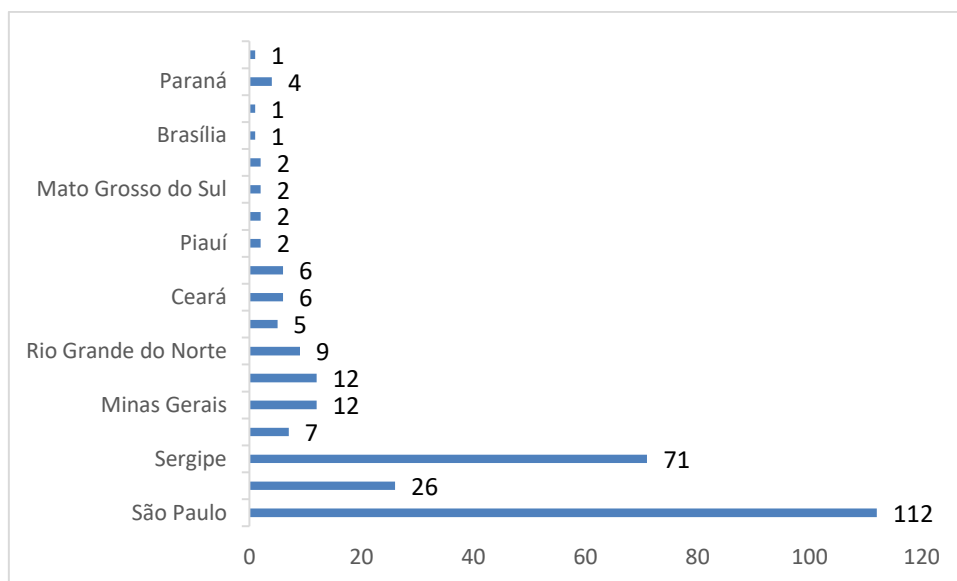
Após a aplicação deste questionário, os dados foram então tabulados em uma planilha de Excel para obtenção de estatísticas da população alvo tais como média, proporção e desvio padrão. Por fim, estas estatísticas foram utilizadas para avaliar a possível presença de quadros de ansiedade e medo bem como a alteração do padrão alimentar durante a pandemia.

Esta pesquisa foi baseada no trabalho de VERTICCHIO E VERTICCHIO (2020), o qual consistiu em uma avaliação dos sentimentos envolvidos com o isolamento social durante a pandemia do COVID-19. Neste trabalho os autores analisaram algumas variáveis tais como: sentimentos percebidos durante o isolamento social, influência do isolamento na saúde física e mental das pessoas e mudança de hábitos alimentares. Posteriormente esses dados foram utilizados para realizar uma relação cruzada destas questões com a variação de peso.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste trabalho foi obtido um total de 281 pessoas (gráfico 01) que responderam ao questionário. A média de idade dos entrevistados foi de 32 anos ao longo de todo o território brasileiro, revelando que o público entrevistado foi relativamente jovem. Em relação ao sexo, a maioria dos entrevistados foram do gênero feminino, correspondente a um total de 78,10%, enquanto o gênero masculino foi de 21,90%.

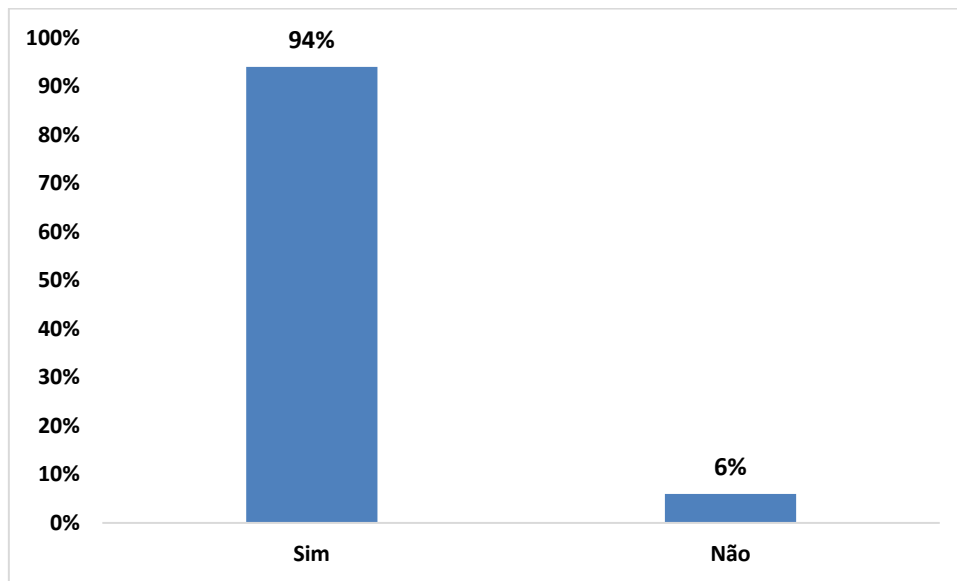
Gráfico 01 – Território brasileiro entrevistados.



FONTE: Próprio autor.

Uma característica importante para avaliar o impacto da pandemia no controle alimentar dos entrevistados, é saber se os participantes realizaram o isolamento social em algum período da pandemia. Com isso foi obtida a porcentagem de participantes que realizaram o isolamento social, que está apresentada no gráfico 02.

Gráfico 02 – Percentual de respondentes que realizaram o isolamento social em algum momento durante a pandemia.



FONTE: Próprio autor.

É possível observar por meio do gráfico 02, que grande parte dos entrevistados aderiram ao isolamento social em algum período da pandemia. Este fato tende a ser relativamente significativo no comportamento alimentar, devido ao aumento dos níveis de ansiedade e estresse ocasionados pelo isolamento. Para verificar essa possível relação entre o isolamento social e a mudança no comportamento alimentar, algumas outras perguntas foram realizadas, tais como o ganho de peso durante o período da pandemia.

O ganho de peso durante a pandemia foi avaliado por meio da pergunta P9 (Quadro 1) e suas respostas estão contidas na Tabela 1.

Tabela 1- Ganho de peso durante o isolamento social.

Ganho de peso durante a pandemia	Total
	%
Ganhou peso	51,3%
Tem perdido peso	17,9%
Manteve o peso	30,5%
Não respondeu	0,3%

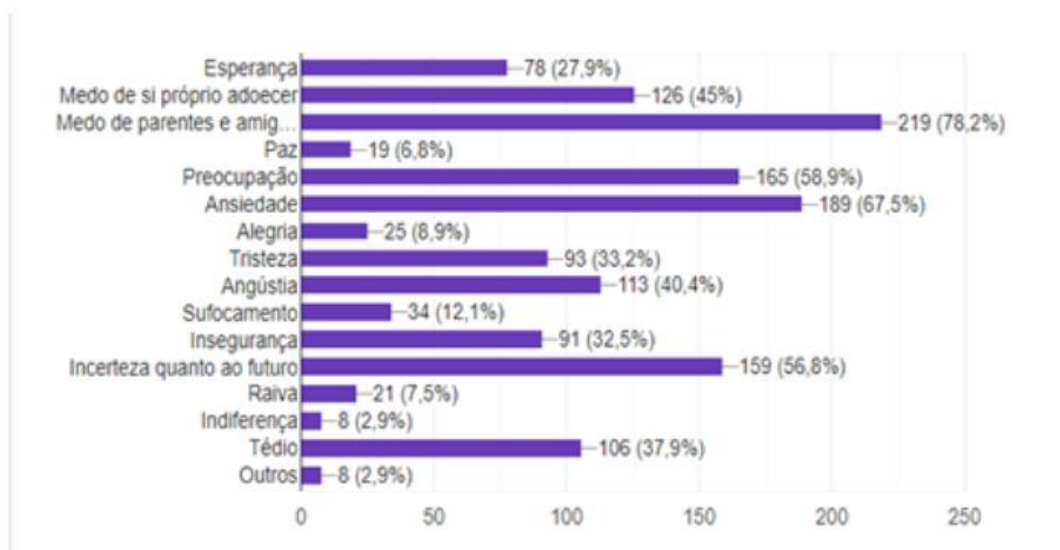
FONTE: Próprio autor.

Das pessoas que fizeram isolamento social durante a Pandemia, 51,3% afirmam ter ganho peso, 17,9% responderam que não ganharam peso e 30,5% que mantiveram o peso durante isolamento, conforme descrito na Tabela 1. Isto mostra que um pouco mais

da metade dos entrevistados teve um ganho de peso que pode ser influência do descontrole alimentar devido ao isolamento social.

Outra característica pertinente na avaliação do impacto da pandemia nos hábitos alimentares está nos principais sentimentos encadeados durante esta fase. A questão P7 aborda os sentimentos mais recorrentes durante o período de isolamento social. A percepção dos entrevistados sobre os sentimentos recorrentes nesse período é relevante para associação das mudanças de humor ao período da pandemia e isolamento social. Os resultados obtidos podem ser vistos no gráfico 03, que estão situados logo abaixo.

Gráfico 03 – Sentimentos em relação à Pandemia.



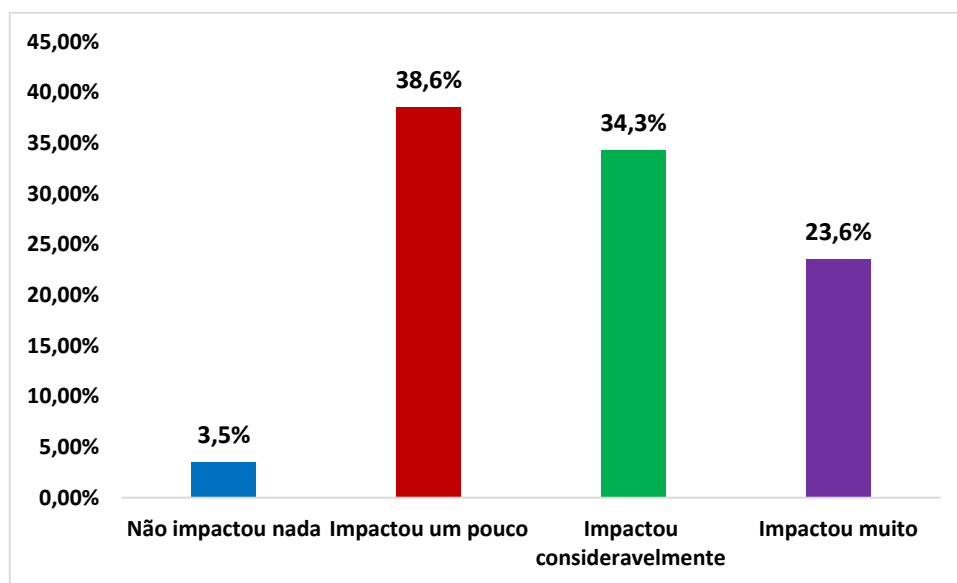
FONTE: Próprio autor.

Os resultados apresentados no gráfico 03 apontam que grande parte dos entrevistados sentiram medo de parentes e amigos adoecerem, ansiedade, preocupação, e incerteza em relação ao futuro. Estes resultados obtidos estão em concordância aos dados obtidos no trabalho de VERTICCHIO E VERTICCHIO (2020), em que os sentimentos de ansiedade, incerteza quanto ao futuro, preocupação, angústia e medo de si próprio adoecer tiveram uma maior ocorrência. Além disso os resultados obtidos nesse trabalho estão em concordância com os dados do gráfico 02 pois como grande parte dos entrevistados reportaram ter feito isolamento social, é comum que sentimentos como ansiedade e preocupação sejam observados com uma maior frequência. É válido acrescentar que os altos índices destes sentimentos negativos podem ter potencial

relevante no descontrole físico e emocional, que podem acarretar no descontrole alimentar.

A influência da pandemia na saúde física e mental dos entrevistados também foi analisada neste questionário, e os resultados obtidos podem ser vistos no gráfico 04 situados logo abaixo.

Gráfico 04 – Impacto causado pela pandemia na saúde física e mental.

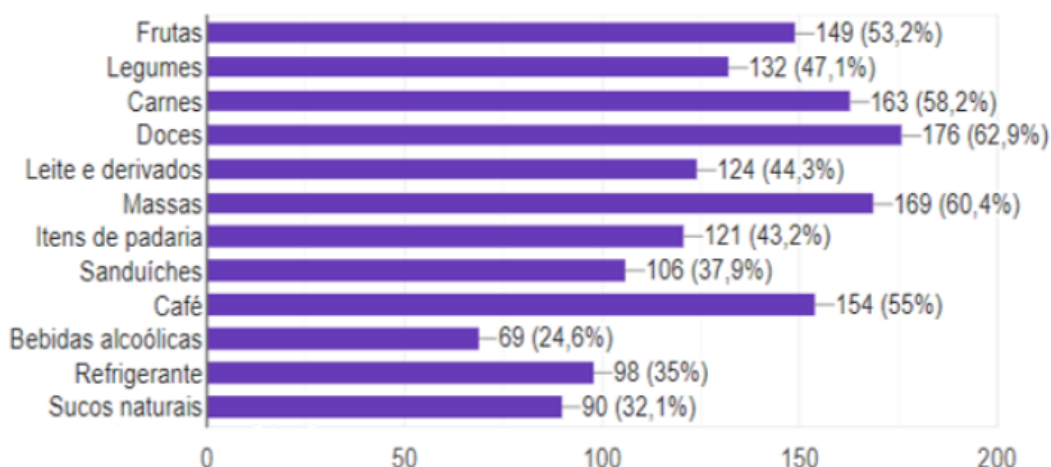


FONTE: Próprio autor.

Como é possível observar no gráfico 04, o efeito da pandemia teve uma consideração relativa na saúde física e mental dos entrevistados, uma vez que mais da metade (57,9%) dos entrevistados relataram um impacto significativo na saúde física e mental. Estes resultados mostram a relação existente entre os sentimentos encadeados durante a pandemia e os impactos na saúde física e mental, uma vez que os índices de impactos consideráveis na saúde física e mental dos entrevistados (gráfico 04) tem uma proporção elevada assim como os sentimentos negativos mais observados no gráfico 03.

Os alimentos mais consumidos durante a pandemia também foram questionados neste formulário e os resultados podem ser vistos no gráfico 05. As escolhas e preferências alimentares nesse período são relevantes para identificar alguma relação entre os impactos da pandemia e a conduta alimentar dos entrevistados.

Gráfico 05 – Alimentos mais consumidos durante a pandemia.



FONTE: Próprio autor.

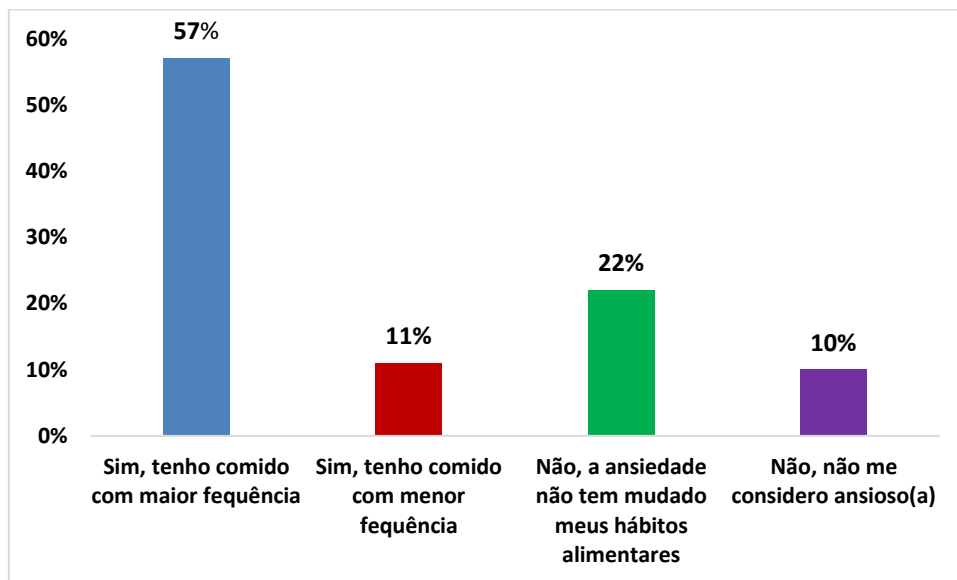
Os resultados apresentados no gráfico 05 revelam duas vertentes em relação à alimentação dos entrevistados. Em um primeiro momento é possível observar um alto consumo de alimentos ultraprocessados tais como doces, massas e refrigerantes. Esses resultados podem revelar o reflexo dos sentimentos que foram desencadeados durante a pandemia, pois altos níveis de ansiedade e medo proporcionam um aumento no consumo desse tipo de alimento que geram um sentimento de bem-estar. Tal fato pode ser observado no trabalho de MAYNARD *et. al*, (2020) onde constataram um aumento do consumo de alimentos ultraprocessados em pessoas que se declararam ansiosos em relação aos demais entrevistados. DI RENZO *et. al*, (2020) também relatou em seu estudo feito com a população Italiana, que 53,9% dos entrevistados mudaram seus hábitos alimentares e aumentaram o consumo de alimentos e lanches não saudáveis durante o período de isolamento.

Em um segundo momento foi identificado um aumento no consumo de alimentos *in natura* tais como frutas e legumes que vão na contramão dos resultados anteriores. MORENO *et.al*, (2020) observou em seu estudo que 57,2% dos entrevistados que relataram mudar os hábitos alimentares durante a pandemia, consumiram mais alimentos *in natura*. Uma possível explicação para o alto consumo desse tipo de alimento está no “sentimento de culpa” que os entrevistados podem ter adquirido. Como os sentimentos de ansiedade e medo são transitórios, as pessoas podem tentar se redimir do consumo de ultra processados durante os momentos de crise, por meio do consumo dos alimentos *in natura*. Ainda vale destacar no gráfico 05 um consumo significativo de bebidas alcoólicas

que podem influenciar em transtornos psicológicos (ansiedade, depressão, etc.) que podem afetar a qualidade de vida das pessoas.

Por fim foi feito um levantamento do que os entrevistados acham sobre a influência da ansiedade nas suas condutas alimentares durante o período de pandemia. Os resultados obtidos podem ser observados no gráfico 06.

Gráfico 06 – Ansiedade e hábitos alimentares.



FONTE: Próprio autor.

O que foi possível analisar por meio do gráfico 06 é que grande parte dos entrevistados (67,7%) acreditam ter sofrido de ansiedade durante algum período da pandemia e que tal sentimento influenciou na frequência das refeições. Fazendo uma correlação entre estes resultados e os obtidos no gráfico 05, é provável que os entrevistados que afirmaram sofrer de ansiedade, sejam os responsáveis pelo alto consumo dos alimentos ultraprocessados como forma de diminuir tal sentimento. Um estudo feito por MORENO *et. al* (2020), avaliou o status emocional com a alimentação, e 35,6% dos entrevistados afirmaram que o humor afeta negativamente a alimentação, constatando a percepção dos entrevistados quanto ao impacto das alterações do humor na forma de se alimentar.

5. CONCLUSÃO

Diante do que foi exposto nos resultados anteriores, é possível concluir que a pandemia de COVID-19 teve influência na saúde física e mental dos participantes, o que resultou em mudanças na dieta habitual dos entrevistados. Esse trabalho mostrou que alterações na saúde mental das pessoas, proporciona alterações na forma em que se alimentam, e o consumo de alimentos práticos, açucarados e ricos em gordura, para compensar os sentimentos de ansiedade, angústia e medo, caracterizam um desequilíbrio alimentar, o que pode acarretar prejuízo a saúde de médio a longo prazo.

As alterações sofridas no período da pandemia do COVID-19, mostram a importância do equilíbrio para saúde. A influência do estado emocional no consumo alimentar existe, e por isso o acompanhamento multiprofissional se faz necessário. A junção do Nutricionista, Psicólogo e Educador físico, é importante para ajustes no campo psíquico, nutricional e físico. Com todas as mudanças ocorridas na pandemia e o medo e incerteza ocasionados pelo período, mostram o quanto um acompanhamento profissional e direcionado pode ser importante.

6. REFERÊNCIAS

- Di Renzo, L.; Gualtieri, P.; Pivari, F.; Soldati, L.; Attinà, A.; Cinelli, G.; Leggeri, C.; Caparello, G.; Barrea, L.; Scerbo, F.; et al. Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: An Italian survey. *J. Transl. Med.* 2020, *18*, 1–15.
- FERREIRA, R.C.; GONÇALVES, C.M.; MENDES, P.G. Depressão: do transtorno ao sintoma/psicologia. O portal dos psicólogos. 2014. Disponível em: <<https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0828.pdf>>. Acesso em: 08 de Out. de 2020.
- MAYNARD, C.D; ANJOS, H.A; MAGALHÃES, A.C.V; GRIMES, L.N; COSTA, M.G.O; SANTOS, R.S. Consumo alimentar e ansiedade da população adulta durante a pandemia do COVID-19 no Brasil. 2020. *Research, Society and Development*, v. 9, n. 11.
- MORENO, L.M; LÓPEZ, M.T.I.; MIGUEL,M.; GARCÉS-RIMÓN,M. Physical and Psychological Effects Related to Food Habits and Lifestyle Changes Derived from COVID-19 Home Confinement in the Spanish Population *Nutrients* 2020,12, 3445. [htt](http://)>Acessado em 30 de Maio de 2020.
- Secretaria de Vigilância em Saúde, Ministério da Saúde. Infecção humana pelo novo coronavírus (2019-nCoV). *Boletim Epidemiológico* 2020; (02). <https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2020/fevereiro/07/BE-COE-Coronavirus-n020702.pdf>
- SIMONNET, A.; CHETBOUN, M.; POISY, J.; RAVERDY, V.; NOULETTE, J.; DUHAMEL, A. “High prevalence of obesity in severe acute respiratory syndrome coronavirus-2 (SARS-CoV-2) requiring invasive mechanical ventilation”. *Obesity*, vol. 28, n. 7, 2020. *Research, Society and Development*, v. 9, n. 9.
- VERTICCHIO, D.F.R; VERTICCHIO, N.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. 2020.