O impacto da pandemia COVID-19 no comportamento alimentar: um relato de vivência

Introdução

Em dezembro de 2019, surgiram os primeiros casos do novo coronavírus (SARS-CoV-2), causador da COVID-19, na China. Esse vírus se espalhou rapidamente para outros países asiáticos e inclusive para outros continentes. Diante de sua elevada transmissibilidade, a Organização Mundial de Saúde (OMS) deliberou, no dia 11 de março de 2020, a pandemia da COVID-19 bem como orientou sobre a necessidade de adoção de práticas sanitárias na tentativa de frear a disseminação do vírus. Dentre as principais orientações das autoridades e organizações de saúde para o controle da disseminação do vírus SARS-CoV-2 estão o distanciamento físico e o isolamento social, que por um período prolongado podem afetar nossa saúde mental e nosso estado emocional. Diante de um cenário de imprevisibilidade, os sentimentos de medo, ansiedade, estresse e insegurança são intensificados, seja pelo medo de se contaminar, perder algum ente querido, perder o trabalho, etc. Pesquisas apontam para uma relação direta entre estado emocional e comportamento alimentar, citando o aumento da fome ou comer emocional após pandemia. Neste cenário, como a obtenção de prazer está limitada, recorremos àquilo que temos de modo mais próximo e de fácil acesso – a comida, que se torna um escape para as situações de ansiedade e estresse. Estudos demonstram uma alteração no comportamento psicológico global com grande impacto nos hábitos alimentares. Referente à população brasileira, pesquisas apontam um aumento de sensações negativas, como estresse, depressão, ansiedade e outros sofrimentos psicológicos, que são consideradas como modificadores dos hábitos alimentares, principalmente quanto à fome ou ao comer emocional. Neste caso, a comida se torna um mecanismo disfuncional para o combate interpessoal de emoções negativas. Ou seja, ela oferece um conforto natural aos sintomas negativos. Achados na literatura demonstram que este efeito ocorre especialmente com os alimentos ricos em açúcares, gorduras e calorias em função do prazer e alívio imediato proporcionados por eles.

Justificativa

Diante do exposto acima e devido à importância de considerar os aspectos emocionais no comportamento alimentar, o trabalho em questão procura mostrar a relação do atual distanciamento e isolamento social com mudanças no comportamento alimentar.

Objetivo

Relatar o impacto da pandemia COVID-19 no comportamento alimentar de usuários de uma Unidade Básica de Sáude (UBS) da região Sul da cidade de São Paulo, observados durante as consultas de acompanhamento com a nutricionista da unidade.

Relato da vivência

Durante o período de pandemia, com todas as restrições sociais e medos provocados pela propagação do vírus, os sentimentos de angústia, estresse e ansiedade acabam se manifestando de forma mais intensa e foram relatados com maior frequência pelos usuários nas consultas de nutrição. Segundo estes usuários, o fato de estarem isolados em casa favoreceu a busca por prazer, recompensa ou distração na alimentação. E a maioria deles percebeu um consumo maior de alimentos durante a pandemia e em muitos casos, este acréscimo na ingesta alimentar foi em decorrência de um fenômeno conhecido como fome ou comer emocional. Neste caso, especialistas explicam que a pessoa não come por fome ou por uma necessidade fisiológica, mas para satisfazer as necessidades emocionais. Durante sua consulta nutricional, N.F.S, sexo feminino, 58 anos, mencionou que com a quarentena, ela começou a trabalhar em casa, percebendo um aumento do seu nível de ansiedade e angústia e uma maior busca por alimentos durante o dia. Diante disto, a usuária em questão refletiu que transformou o alimento como uma ferramenta de alívio, conforto e preenchimento do vazio que sentia. Outro relato relevante é o de J.C.S, sexo feminino, 33 anos, que após pandemia observou mais momentos de estresse e medo de contrair a doença, sentindo um vazio que disse só preencher com comida. Achados científicos atuais demonstram que após o isolamento social, houve uma mudança no comportamento psicológico global, observando-se um acréscimo de relatos sobre ansiedade, angústia, estresse e outras sensações negativas que também acarretaram maus hábitos alimentares, como a fome ou o comer emocional. Esta associação ocorre em função da conexão marcante e complexa que há entre comida, emoções e comportamento, uma vez que o estado emocional pode aumentar a ingestão alimentar, especialmente de alimentos palatáveis, devido à sensação de prazer obtidas através do seu consumo. Sendo assim, a literatura aponta a comida como um escape para situações de estresse e ansiedade em função do prazer e sentimento de alívio imediato proporcionado pelo ato de comer. E assim, a comida se torna uma estratégia compensatória e/ou de enfrentamento disfuncional para o combate interpessoal de emoções negativas como as citadas.

Contribuições

O atual contexto de distanciamento físico e isolamento social demonstra uma forte associação entre o aumento no nível de medo, ansiedade, estresse e insegurança e a alimentação disfuncional, como a fome ou o comer emocional. Dito isso, os achados elucidam a necessidade do nutricionista em ampliar sua escuta e olhar sobre os aspectos psicológicos e emocionais que culminam em mudanças nos hábitos alimentares, além de engajar a equipe multiprofissional para lidar com o estado e o comportamento psicoemocional dos usuários.