**COMPULSÃO ALIMENTAR EM ADULTOS DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL EM DECORRÊNCIA DA PANDEMIA**

**RESUMO**

Após o surgimento da Covid-19 em 2019, e com a necessidade de isolamento social, algumas pessoas criaram novos hábitos alimentares, visto que por se tratar de uma nova condição clínica, e um novo padrão de vida, algumas pessoas desenvolveram diversos quadros psicológicos. O presente trabalho objetivou fazer uma pesquisa sobre os trabalhos existentes na literatura acerca da compulsão alimentar em adultos durante o isolamento social em decorrência da pandemia de Covid-19. Trata-se de uma revisão narrativa sobre os aspectos da Covid-19 e sua relação com o comportamento alimentar, especialmente no que tange a compulsão alimentar. O levantamento bibliográfico foi realizado nas bases de dados PUBMED, SCIELO, LILACS e WEB OF SCIENCE, nos meses de setembro e outubro de 2020. Observa-se que por se tratar de uma patologia nova e por uma nova condição de vida, ainda há poucos estudos envolvendo a temática, durante as pesquisas e após a utilização dos critérios de inclusão e exclusão foram analisados 3 artigos. Há uma escassez na quantidade de estudos que abordam a temática de compulsão alimentar em adultos durante o isolamento social, por isso é importante a inserção desse assunto nos grupos de pesquisa para que as perguntas que envolvem a nutrição comportamental possam ser solucionadas.

**Palavras-chave:** Nutrição, Hábitos alimentares, Infecções por coronavírus.

**1. INTRODUÇÃO**

Após o surgimento da pandemia de Covid-19 no final do ano de 2019, e com a necessidade de isolamento social, algumas pessoas criaram novos hábitos alimentares, visto que por se tratar de uma nova condição clínica, e um novo padrão de vida, algumas pessoas desenvolveram ansiedades e alguns outros quadros psicológicos (DI RENZO et al., 2020).

Covid-19 é uma doença causada por coronavírus, uma família com registro de atividades virulentas em outras localidades, onde causaram epidemias específicas, portanto não se trata de uma família de vírus desconhecida, porém o vírus causador sim, pois as mutações que o vírus sofre durante sua entrada e infecção no organismo humano ainda estão sendo estudados (SIDOR; RZYMSKI, 2020).

Com essa nova condição clínica, a Organização Mundial de Saúde (OMS), instituiu algumas medidas de proteção a fim de reduzir a quantidade de casos existentes, posto que ainda não há medicamentos e vacinas disponíveis que sejam adequadas para esse quadro clínico (ANMAR et al., 2020).

Algumas das medidas preventivas foram a utilização de máscaras faciais, álcool em gel, e o isolamento social, onde os estabelecimentos tiveram que suspender suas atividades por um determinado período para que os órgãos de saúde pudessem atender as pessoas que já estavam infectadas pelo vírus (SHAH et al., 2020).

O isolamento social, principalmente para adultos, que nesse ciclo de vida especificamente é marcado pela contribuição ao mercado de trabalho, resultou em mudança radical no seu padrão de vida, e com isso contribuiu para o desenvolvimento de alguns quadros de ansiedade, que refletiu diretamente na alimentação (PHILLIPOU et al., 2020).

A maioria dos adultos, por trabalhar fora e viverem uma vida agitada, tiveram modificações que contribuíram para a aquisição de novos hábitos alimentares, em decorrência das mudanças no padrão de compras, e no modo como os alimentos eram preparados (SIDOR; RZYMSKI, 2020).

Muitos tiveram que ir para a cozinha, e preferiram produtos e alimentos mais práticos, visto que o trabalho muitas vezes era feito de forma remota, o que não significava exatamente que estar em casa, era ter mais tempo de sobra para cozinhar (PHILLIPOU et al., 2020).

Muitos quadros psicológicos foram observados durante o período de isolamento social, dentre eles podemos destacar a compulsão alimentar, visto que as pessoas estavam ansiosas, e muitas vezes acabavam descontando na comida (ANMAR et al., 2020).

Um quadro de compulsão alimentar é marcado por comer excessivamente mesmo quando não se tem mais fome, ou ainda, quando já se está saciado, e as porções são ingeridas em grandes quantidades e em pouco tempo (SHAH et al., 2020).

O presente trabalho objetivou fazer uma pesquisa sobre os trabalhos existentes na literatura acerca da compulsão alimentar em adultos durante o isolamento social em decorrência da pandemia de Covid-19.

**2. MATERIAIS E MÉTODOS**

Trata-se de uma revisão narrativa pautada nos critérios estabelecidos por Pereira et al. (2018), sobre os aspectos da Covid-19 e sua relação com o comportamento alimentar, especialmente no que tange a compulsão alimentar. O levantamento bibliográfico foi realizado nas bases de dados PUBMED, SCIELO, LILACS e WEB OF SCIENCE, nos meses de setembro e outubro de 2020. As palavras-chave utilizadas foram: Nutrição, Hábitos alimentares, Infecções por coronavírus, selecionadas a partir dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS). Os descritores foram inseridos no campo de busca sozinhos ou em combinação usando os operadores booleanos *AND* e *OR*.

A seleção dos artigos foi baseada na originalidade e relevância, preferindo artigos mais recentes. Dessa forma, foram selecionados primeiramente os artigos por meio da leitura breve dos títulos e resumos em cada base de dados e, posteriormente, do texto completo. Foram excluídos editoriais, teses e dissertações e textos não relevantes para o estudo ou que não versavam sobre a temática.

**3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Tabela 1 – Artigos originais sobre compulsão alimentar no isolamento social.

|  |  |
| --- | --- |
| Autores | Resultados |
| Phillipou et al., (2020) | Compulsão alimentar 23% |
| Shah, et al., (2020) | Compulsão alimentar 26,2% |
| Anmar, et al., (2020) | Compulsão alimentar 20,4% |

**Fonte**: Autoria (2020)

Conforme observado na tabela 1, observa-se que por se tratar de uma patologia nova e por uma nova condição de vida, ainda há poucos estudos envolvendo a temática, durante as pesquisas e após a utilização dos critérios de inclusão e exclusão foram analisados 3 artigos.

Phillipou et al., (2020), encontraram em estudo sobre as mudanças no padrão alimentar de australianos que, a compulsão alimentar teve um aumento significativo de 23%, o que ainda representa um número elevado por se tratar de um período específico de tempo, ainda mostraram que as taxas de pessoas com ansiedade e com quadros depressivos aumentaram consideravelmente quando comparados com tempos de não pandemia.

Alguns gatilhos psicológicos foram identificados em adultos em decorrência do período de isolamento, visto que ficar em casa era uma ordem restritiva da Organização Mundial de Saúde e dos órgãos de saúde e governo, contribuindo para que as pessoas se sentissem deprimidas, o que acabou aumentando a compulsão alimentar, principalmente por produtos industrializados (ANMAR et al., 2020).

O pânico tomou conta da população, as pessoas iam aos supermercados e lotavam os carrinhos com muitas compras para que permanecessem mais tempo em casa, para se sentir seguros, os adultos foram pegos desprevenidos e acabavam comprando muitas guloseimas ou produtos alimentícios de fácil utilização (SHAH et al., 2020).

**4. CONCLUSÕES**

Observa-se uma escassez na quantidade de estudos que abordam a temática de compulsão alimentar em adultos durante o isolamento social, por isso faz-se necessário a inserção desse assunto nos grupos de pesquisa para que as perguntas que envolvem a nutrição comportamental possam ser solucionadas, bem como para se ter uma ampla abordagem profissional com adultos que apresentem esse quadro psicológico que afeta negativamente a alimentação.

**REFERÊNCIAS**

ANMAR, A. et al. Effects of Covid-19 home confinement on eating behavior and physical activity: results of the ECLB-Covid-19 international online survey. **Nutrients**. v. 12, n. 1583, 2020.

DI RENZO, L. et al. Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey. **Journal of Translational Medicine**, v. 18, n. 229, 2020.

MARTÍNEZ-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. 1549, 2020.

PEREIRA, A. S. et al. (2018). **Metodologia da pesquisa científica**. [*e-book*]. Santa Maria. Ed. UAB/NTE/UFSM. Disponível em: https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/15824/Lic\_Computacao\_Metodologia-Pesquisa-Cientifica.pdf?sequence=1.

PHILLIPOU, A. et al. Eating and exercise behaviors in eating disorders and the general population during the COVID-19 pandemic in AUSTRALIA: initial results from the Collate project. **International Journal of Eating Disorders**, v.1 , n. 8, 2020.

SIDOR, A.; RYZMSKI, P. Dietary choices and habits during COVID-19 lockdown: experience from Poland. **Nutrients**, v. 12, n. 1657, 2020.