**DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES EM CONSEQUÊNCIA AO PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL**

**RESUMO**

O distanciamento social provoca uma preocupação sobre os impactos psicológicos, financeiros e sociais sobre a população, portanto, o presente trabalho se debruça a compreender como a relação das pessoas com a alimentação pode ter sido alterada durante o isolamento social e as consequências dessas alterações, relacionando com casos de compulsão alimentar e como profissionais de saúde podem contribuir. Este trabalho trata-se de um levantamento bibliográfico a respeito das temáticas de isolamento social e transtornos alimentares, foram utilizados materiais advindos de diversos meios informativos publicados entre os anos de 2000 e 2020. A Organização das Nações Unidas (ONU) publicou um relatório abordando como a saúde mental da população foi afetada durante a pandemia e os efeitos que o isolamento social está causando nas pessoas como ansiedade, depressão e aumento da violência doméstica. O relatório também apresenta dados sobre o aumento de pessoas angustiadas durante a pandemia e um significativo aumento do consumo de álcool e drogas. Alguns autores associam o TCA com perturbações emocionais, estresse e humor negativos, os quais apresentam-se como episódios precipitantes para a compulsão alimentar, assim como também é relatado que indivíduos evidenciavam baixa autoestima, culpa, tristeza, depressão. Dessa forma, conclui-se que existe uma forte correlação entre o isolamento social causado pela pandemia do Coronavírus e o surgimento de transtornos alimentares no indivíduo, como o TCA. Após a exibição dos dados coletados, fica evidente a necessidade de uma assistência completa em relação à saúde física e mental da população durante e após o período de isolamento social.

**Palavras-chave:** Compulsão Alimentar, Pandemia, Covid-19.

**1. INTRODUÇÃO**

Com o aparecimento de uma nova doença no fim de 2019 na China, e com sua grande propagação, a Covid-19 se faz presente em cerca de 150 países do mundo todo. A doença é provocada por um novo vírus com o nome Sar-coV-2 fazendo parte do grupo de vírus do Coronavírus. O Ministério da Saúde informa que a doença pode ser assintomática ou se tornar um caso de infecção respiratória grave, o primeiro registro da doença no Brasil ocorreu em 26 de fevereiro de 2020, acometendo um idoso de 60 anos que voltava da Itália, país que vinha sendo considera o epicentro da doença (ECDC, 2020; CFM. 2020; CORREIO BRAZILIENSE; 2020).

Os sintomas do Coronavírus podem ser bem variados, porém, alguns são mais comuns como febre, dor de cabeça e cansaço, entre os menos comuns estão dores no corpo, dor de garganta, diarreia, perda de paladar ou olfato e entre outros. Em casos mais graves, os sintomas podem ser perda de fala ou movimento, falta de ar, dor ou pressão no peito. Até a data da produção deste trabalho nenhum medicamento foi cientificamente eficaz no combate à covid-19 (CORREIO BRAZILIENSE, 2020).

Com o decorrer da pandemia, algumas medidas foram adotadas com o intuito de minimizar a transmissão viral, como o Isolamento Social (IS), que se mostrou como uma medida promissora, levando em consideração que a transmissão do vírus se dá pelo contato físico, gotículas de saliva, espirro, tosse e superfícies contaminadas(MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020).

Foram instauradas as Intervenções não farmacológicas (INF), o que resultou no fechamento do comércio não essencial e espaços públicos, visando diminuir o contato humano e consequentemente diminuir o número de infectados, o que auxilia na não superlotação do Sistema Único de Saúde. Sendo o isolamento social uma das únicas opções do controle da propagação do vírus, profissionais de diferentes áreas do conhecimento voltaram os seus olhares para as consequências que o período do isolamento poderia acarretar a saúde (GÁRCIA et al, 2020; BRASIL, 2020)

O distanciamento social provoca uma preocupação sobre os impactos psicológicos, financeiros e sociais sobre a população, portanto, o presente trabalho se debruça a compreender como a relação das pessoas com a alimentação pode ter sido alterada durante o IS e as consequências dessas alterações, relacionando com casos de compulsão alimentar e como profissionais de saúde podem contribuir.

**2. MATERIAIS E MÉTODOS**

Este trabalho trata-se de um levantamento bibliográfico a respeito das temáticas de isolamento social e transtornos alimentares, foram utilizados materiais advindos de diversos meios informativos publicados entre os anos de 2000 e 2020. As pesquisas foram realizadas em algumas das principais bases de dados acadêmicas PubMed, Google Scholar, biblioteca virtual de saúde, Science Direct e também foram utilizados materiais midiáticos. Para a procura dos materiais, utilizou-se os seguintes descritores: isolamento social; transtorno alimentar.

**3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Recentemente, a Organização das Nações Unidas (ONU) publicou um relatório abordando como a saúde mental da população foi afetada durante a pandemia e os efeitos que o isolamento social está causando nas pessoas como ansiedade, depressão e aumento da violência doméstica (UN, 2020). O relatório também apresenta dados sobre o aumento de pessoas angustiadas durante a pandemia e um significativo aumento do consumo de álcool e drogas; a angústia pode ser explicada pelo fato de que as a população encontra-se com receio de contrair a doença, perder seus entes queridos e também existe a incerteza de como ficará sua vida financeira no pós-pandemia.

Um comportamento muito comum no dia-a-dia que também pode ter sido alterado durante a pandemia é a relação com a comida, diante de um cenário em que há ansiedade, angustia, medo etc., a alimentação muitas vezes se torna uma forma em que o indivíduo usa para amenizar esses conflitos, podendo se torna prejudicial caso seja a única alternativa em que a pessoa encontre para solucionar estas situações (KAUFMAN, 2020).

O Transtorno de Compulsão Alimentar (TCA) como aparece no DSM-V se caracteriza por uma ingestão de uma grande quantidade de alimento em pequenos intervalos de tempo até duas horas, acompanhado da sensação de falta de controle sobre a ingestão e sem comportamentos compensatórios inapropriados como ocorre na Bulimia Nervosa (BN) (MATOS, 2005)

Os episódios geralmente ocorrem duas vezes na semana, por um período de seis meses em que o indivíduo sente vergonha, angústia, nojo ou culpa. O TCA pode ser visto tanto em pessoas não obesas quanto em pessoas obesas. Em relação às pessoas obesas diagnosticadas com TCA, elas apresentam um quadro clínico de maior gravidade, início precoce da doença e a más respostas aos regimes e tratamentos (FREITAS ET AL, 2001, AZEVEDO EL AT, 2004; APPOLINARIO EL AL; 2000)

Alguns autores associam o TCA com perturbações emocionais, estresse e humor negativos, os quais apresentam-se como episódios precipitantes para a compulsão alimentar, assim como também é relatado que indivíduos evidenciavam baixa autoestima, culpa, tristeza, depressão. Assim, a resposta para todos esses sentimentos seria comer sem o objetivo de reposição nutricional, mas sim de saciar-se pelo prazer oral e preencher um vazio emocional (MARQUES, 2013; OLIVEIRA ET AL, 2006).

Em uma pesquisa realizando pela USP em 2013 com adolescentes alunos de escolas técnicas constatou que 10,3% dos jovens que participaram da pesquisa tinham TCA, levando em consideração a faixa etária dos indivíduos por ser um momento de turbulência emocional podendo ser um dos fatores. Um estudo realizado pela CDN e Orbit DataScience em junho de 2020 utilizou as plataformas digitais para verificar a mudança sobre comentários nessas plataformas após o início do IS e obteve como resultado aumento de 10% no registro de pessoas relatando estarem tendo uma má alimentação e também registraram nesse estudo a baixa da vontade das pessoas em quererem melhorar seus hábitos alimentares (BRASIL, 2020).

Os aspectos emocionais podem contribuir para os episódios de compulsão alimentar, podendo ser iniciado como tentativa de buscar conforto na alimentação para as adversidades que o ser não consegue lidar e se tornando um problema quando é a única maneira que o mesmo tem para sentir conforto, não tendo mais o controle na ingestão alimentar.

Os profissionais da área de saúde devem se atentar ao período pós isolamento social, por ser um momento novo para todas as pessoas que tiveram sua rotina totalmente afetada durante a pandemia, o auto índice de desemprego e questões da relação do indivíduo com sua rede de apoio podem ter grande impacto na vidado sujeito, podendo desencadear uma série de questões não só psicológicas, mas também física. Por isso é de grande relevância a contribuição que as diversas áreas da saúde contribuam para ferramentas que possam auxiliar nesse período e as manifestações que ele pode acarretar.

**4. CONCLUSÕES**

Dessa forma, conclui-se que existe uma forte correlação entre o isolamento social causado pela pandemia do Coronavírus e o surgimento de transtornos alimentares no indivíduo, como o Transtorno Compulsivo Alimentar. Após a exibição dos dados coletados pelo presente trabalho, fica evidente a necessidade de uma assistência completa em relação à saúde física e mental da população durante e após o período de isolamento social.

**5. REFERÊNCIAS**

Appolinario, José Carlos; Claudino, Angélica M. Transtornos Alimentares. **Rev. Bras. Psiquiatr.**, São Paulo, V. 22, Supl. 2, P. 28-31, Dec. 2000.

Azevedo, Alexandre Pinto Et Al. Transtorno Da Compulsão Alimentar Periódica. **Rev. Psiquiatr. Clín.** São Paulo, V. 31, N. 4, P. 170-172, 2004. Dx.Doi.Org/10.1590/S0101-60832004000400008.

Pesquisa da USP aponta que compulsão alimentar afeta 10% dos adolescentes no Brasil. Ministério da Saúde, 2013. Disponível em <www.Blog.Saude.Gov.Br/Zcgr35>. Acesso em: 20 Junho De 2020.

Doença pelo Coronavírus. Ministério Da Saúde. 2020. Disponível Em: <https://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2020/marco/24/03--ERRATA---Boletim-Epidemiologico-05.pdf> Acesso 04 Nov. 2020

Posição do Conselho Federal de Medicina sobre a pandemia de COVID‐19:  contexto, análise de medidas e recomendações. Conselho Federal De Medicina (Cfm – Brasil). Brasília, 2020. Disponível em < http://portal.cfm.org.br/images/stories/pdf/covid-19\_cfm.pdf >. Acesso Em: 04 Nov. 2020.

Avaliação rápida de risco: pandemia de doença coronavírus 2019 (COVID-19): aumento da transmissão na UE / EEE e no Reino Unido - sétima atualização. Centro Europeu para Prevenção e Controle de Doenças. Stockholm: Ecdc; 2020. Disponível Em: < https://www.ecdc.europa.eu/en/publications-data/rapid-risk-assessment-coronavirus-disease-2019-covid-19-pandemic > Acesso Em: 04 Nov. 2020.

Freitas, Silvia, et al. Tradução E Adaptação Para O Português Da Escala De Compulsão Alimentar Periódica. Rev. Bras. Psiquiatr. São Paulo, V. 23, N. 4, P. 215-220, Dec. 2001.

Garcia, Leila Posenato; Duarte, Elisete. Intervenções Não Farmacológicas Para O Enfrentamento À Epidemia Da Covid-19 No Brasil. Epidemiol. Serv. Saúde, Brasília , V. 29, N. 2, E2020222, 2020.

Kaufman, Arthur. Alimento e emoção. ComCiência [online]. 2013, n.145, pp. 0-0. ISSN 1519-7654.

Matos, Evandro Gomes. A Importância E As Limitações Do Uso Do Dsm-Iv Na Prática Clínica. Rev Psiquiatr Rs, [S. L.], 2005.

Sobre a Doença. Ministério Da Saúde. Disponível em <Https://Coronavirus.Saude.Gov.Br/Sobre-A-Doenca#Transmissao>. Acesso em: 06 Jun. 2020

Olivera, Gabriela Alves De; Fonseca, Patricia Nunes Da. A Compulsão Alimentar Na Recepção Dos Profissionais De Saúde. Psicol. Hosp. (São Paulo), São Paulo, V. 4, N. 2, P. 1-18, Ago. 2006 .

Policy brief: COVID-19 and the need for action on mental health. Un - United Nations. Disponível em: <https://unsdg.un.org/sites/default/files/2020-05/UN-Policy-Brief-COVID-19-and-mental-health.pdf>Acesso em: 04 Nov. 2020.