**IMPACTOS DA COVID-19 NOS HÁBITOS ALIMENTARES, ATIVIDADE FÍSICA E SONO EM PROFISSIONAIS DE SAÚDE E EDUCAÇÃO BRASILEIROS**

Aline Gomes de Moura ¹

Rosicléia Moura Gomes 2

Daniel Correa Toledo3

Arthur Bassolli Larcher Lima4

Paula Fernandes da Cunha Santos5

Emilly Rocha Alves6

Laiza Lara de Sousa7

Álvaro Fialho Oliveira Alencar da Silva8

Kaori Taga Nagasawa9

Enrico Pacheco Pamplona Corte Real10

**RESUMO**

**Introdução:** A pandemia da COVID-19 teve repercussões significativas na vida de profissionais da saúde e educação no Brasil. Além dos desafios profissionais, as medidas de isolamento social e a pressão psicológica associada à pandemia podem ter afetado seus hábitos alimentares, atividade física e sono. **Objetivo:** Avaliar como a pandemia da COVID-19 afetou os hábitos alimentares, a atividade física e o sono de profissionais de saúde e educação no Brasil. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, com busca de artigos científicos em bases de dados como PubMed, Scopus e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) com os seguintes descritores: "COVID-19," "hábitos alimentares," "atividade física," "sono," "profissionais de saúde," e "profissionais de educação." Inclusão de estudos publicados entre janeiro de 2020 e setembro de 2023 e a análise e síntese qualitativa dos resultados. **Resultados:** Nos hábitos Alimentares: Profissionais de saúde e educação relataram mudanças nos padrões alimentares, incluindo aumento do consumo de alimentos ultraprocessados devido ao estresse e à falta de tempo. A ingestão de frutas, vegetais e alimentos saudáveis diminuiu, contribuindo para o risco de deficiências nutricionais. Na atividade Física: A restrição de atividades ao ar livre e o fechamento de academias levaram a uma diminuição na prática de exercícios físicos regulares. O sedentarismo aumentou entre esses profissionais, aumentando o risco de doenças relacionadas à inatividade física. E no sono: O estresse, a ansiedade e a carga de trabalho excessiva resultante da pandemia afetaram negativamente a qualidade do sono. Insônia e distúrbios do sono tornaram-se mais comuns entre os profissionais de saúde e educação. **Considerações Finais:** Os profissionais de saúde e educação brasileiros enfrentaram desafios significativos em relação aos seus hábitos alimentares, atividade física e sono durante a pandemia da COVID-19. Essas mudanças têm implicações importantes para a saúde a longo prazo desses trabalhadores. Portanto, é essencial que sejam implementadas estratégias de suporte, como programas de promoção da saúde mental, orientação nutricional e incentivo à prática de exercícios físicos, para mitigar os impactos adversos na saúde desses profissionais e garantir seu bem-estar no futuro. Além disso, são necessárias mais pesquisas para entender completamente esses impactos e desenvolver intervenções eficazes.

**Palavras-Chave:** Atividade Física**.** COVID-19**.** Hábitos Alimentares**.** Sono

**E-mail do autor principal:** [linemoura.med@gmail.com](mailto:linemoura.med@gmail.com)

1Medicina, Faculdade FEEVALE - Novo Hamburgo- RS, [linemoura.med@gmail.com](mailto:linemoura.med@gmail.com)

²Medicina, Universidade Aquino de Bolívia, [cleiabol@hotmail.com](mailto:cleiabol@hotmail.com)

3Medicina, Centro Universitário Presidente Antônio Carlos – UNIPAC, [danielc.toledo@hotmail.com](mailto:danielc.toledo@hotmail.com)

4Medicina, Centro Universitário Presidente Antônio Carlos – UNIPAC, [arthurbassolli@gmail.com](mailto:arthurbassolli@gmail.com)

5Medicina, Universidade Federal de Sergipe - UFS, [paulafernandescs@hotmail.com](mailto:paulafernandescs@hotmail.com)

6Medicina, Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, [e.millyrocha@hotmail.com](mailto:e.millyrocha@hotmail.com)

7Enfermagem, Centro Universitário de Patos de Minas - UNIPAM, [laralaiza\_@hotmail.com](mailto:laralaiza_@hotmail.com)

8Medicina, Faculdade Metropolitana de Manaus - FAMETRO, [alvarofialho2@hotmail.com](mailto:alvarofialho2@hotmail.com)

9Medicina, Universidad de Buenos Aires – UBA, Buenos Aires, [kaori\_taga@hotmail.com](mailto:kaori_taga@hotmail.com)

10Medicina, Centro Universitário Presidente Antônio Carlos – UNIPAC, [enricopachecopcreal@gmail.com](mailto:enricopachecopcreal@gmail.com)

**1. INTRODUÇÃO**

A pandemia da COVID-19, causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, emergiu como um desafio global sem precedentes no início de 2020, tendo afetado todos os aspectos da sociedade. Além dos impactos diretos na saúde pública, a pandemia também trouxe consigo uma série de implicações em diversas esferas da vida cotidiana. Entre essas esferas, destacam-se os hábitos alimentares, a atividade física e o sono, fatores fundamentais para a saúde e o bem-estar das pessoas (SILVA, 2021).

De acordo com Ribeiro (2020) profissionais de saúde e educação desempenham papéis cruciais em nossa sociedade, e a pandemia aumentou consideravelmente as demandas e pressões sobre esses grupos, que estiveram na linha de frente do combate à doença ou tiveram que se adaptar rapidamente a novas formas de trabalho e ensino. Essa nova realidade trouxe desafios únicos em relação ao seu estilo de vida e hábitos de saúde.

Os hábitos alimentares, por exemplo, foram influenciados por fatores como estresse, disponibilidade de alimentos, restrições de mobilidade e mudanças nas rotinas diárias. A atividade física, que desempenha um papel crucial na manutenção da saúde física e mental, foi afetada pela necessidade de distanciamento social e fechamento de academias. Além disso, a qualidade do sono, essencial para a recuperação e o funcionamento adequado do organismo, foi impactada pelo estresse, ansiedade e pelas mudanças nas atividades diárias (ALMEIDA, 2021).

Como mencionado, os hábitos alimentares, a atividade física e o sono são elementos fundamentais para a manutenção da saúde e do bem-estar, tanto físico quanto mental. Portanto, compreender como esses hábitos foram afetados por essa crise sanitária é de extrema relevância, não apenas para a saúde desses profissionais, mas também para a elaboração de estratégias de intervenção e apoio que possam mitigar os efeitos adversos a longo prazo.

Sendo assim, este estudo tem como objetivo analisar de forma abrangente os impactos da COVID-19 nos hábitos alimentares, atividade física e sono de profissionais de saúde e educação no Brasil. Compreender como esses aspectos foram afetados é fundamental para desenvolver estratégias de apoio e intervenções que possam contribuir para a promoção da saúde e do bem-estar desses profissionais, além de fornecer insights importantes para futuras ações de prevenção e preparação diante de crises de saúde pública.

**2. MATERIAIS E MÉTODOS**

A questão de pesquisa que norteia esta revisão integrativa é: "Quais são os impactos documentados da pandemia de COVID-19 nos hábitos alimentares, atividade física e sono de profissionais de saúde e educação brasileiros?"

Para inclusão, foram considerados estudos publicados entre janeiro de 2020 e dezembro de 2021, em língua portuguesa ou inglesa. Foram incluídos artigos originais, revisões sistemáticas e meta-análises. Estudos que não se relacionavam diretamente com o tema ou que não abordavam profissionais de saúde e educação brasileiros foram excluídos.

A busca por literatura foi realizada nas bases de dados Scopus, PubMed e na biblioteca eletrônica SciELO. As seguintes palavras-chave foram utilizadas na busca: "COVID-19", "hábitos alimentares", "atividade física", "sono", "profissionais de saúde" e "profissionais de educação".

Inicialmente, os títulos e resumos dos artigos foram avaliados para determinar a relevância. Em seguida, os artigos selecionados foram lidos na íntegra para confirmar a inclusão. A seleção dos estudos foi realizada de forma independente por dois revisores, com eventuais divergências resolvidas por consenso.

**3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Os resultados desta revisão integrativa evidenciaram que a pandemia da COVID-19 teve um impacto significativo nos hábitos alimentares dos profissionais de saúde e educação brasileiros. A restrição de mobilidade, o estresse associado à crise sanitária e a falta de tempo devido à sobrecarga de trabalho contribuíram para um aumento no consumo de alimentos ultraprocessados e uma diminuição na ingestão de alimentos saudáveis. Este cenário é preocupante, uma vez que a má alimentação está associada a várias doenças crônicas, como a obesidade, hipertensão e diabetes (ALMEIDA, 2021).

Castro (2020) discute que é importante ressaltar a importância de ações direcionadas para promover hábitos alimentares saudáveis entre esses profissionais. Estratégias como orientação nutricional, fornecimento de refeições saudáveis em locais de trabalho e campanhas de conscientização podem ser eficazes para reverter essa tendência prejudicial à saúde.

A análise dos resultados também indicou que a atividade física regular foi negativamente afetada pela pandemia. O fechamento de academias, as restrições de mobilidade e o medo de infecção limitaram a capacidade dos profissionais de saúde e educação de manterem rotinas de exercícios. Como resultado, o sedentarismo tornou-se mais comum, aumentando o risco de doenças cardiovasculares, ganho de peso e perda de condicionamento físico (SILVA, 2021).

A discussão aponta para a necessidade de adaptação a novas formas de atividade física durante crises como a pandemia. Incentivar exercícios em casa, promover caminhadas ao ar livre com distanciamento social e fornecer orientações online podem ser estratégias úteis para manter a atividade física, mesmo em tempos desafiadores (RIBEIRO, 2020).

De acordo com Oliveira (2020) a qualidade do sono dos profissionais de saúde e educação foi comprometida pela pandemia. O estresse, a ansiedade e a sobrecarga de trabalho resultantes da crise sanitária afetaram negativamente o sono desses indivíduos. A insônia e os distúrbios do sono tornaram-se mais comuns, prejudicando a capacidade de descanso e recuperação.

Logo, destaca-se a importância de abordar as questões de saúde mental em paralelo com os problemas de sono. Estratégias como a disponibilização de apoio psicológico, técnicas de gerenciamento de estresse e a promoção de práticas de relaxamento podem ser fundamentais para melhorar a qualidade do sono desses profissionais.

Portanto, a pandemia da COVID-19 teve impactos significativos nos hábitos alimentares, atividade física e sono dos profissionais de saúde e educação brasileiros. A discussão dos resultados enfatiza a necessidade de medidas preventivas e de apoio, incluindo intervenções de saúde pública, conscientização sobre a importância de hábitos saudáveis e acesso a recursos que promovam o bem-estar físico e mental desses trabalhadores. Além disso, ressalta a importância de futuras pesquisas e aprimoramento das estratégias de suporte, a fim de proteger a saúde desses profissionais em momentos de crise.

**4. CONCLUSÃO/CONSIDERAÇÕES FINAIS**

No contexto da pandemia de COVID-19, este estudo lançou luz sobre os profundos impactos nos hábitos alimentares, atividade física e sono dos profissionais de saúde e educação brasileiros. Os resultados revelaram uma série de desafios e implicações significativas que merecem nossa atenção.

Primeiramente, a pandemia teve um efeito adverso nos hábitos alimentares desses profissionais. O aumento do consumo de alimentos ultraprocessados, muitas vezes como resultado do estresse e da falta de tempo, levou a uma redução preocupante na ingestão de alimentos saudáveis. Essa tendência pode ter sérias implicações para a saúde a longo prazo desses trabalhadores.

Além disso, as restrições impostas pela pandemia, como o fechamento de academias e a necessidade de distanciamento social, resultaram em uma diminuição significativa da atividade física regular entre esses profissionais. O sedentarismo tornou-se mais comum, aumentando o risco de doenças relacionadas à falta de exercício.

Outro aspecto crítico foi o impacto na qualidade do sono. A pressão psicológica, o estresse e a carga de trabalho excessiva associados à pandemia afetaram negativamente o sono desses profissionais. A insônia e os distúrbios do sono se tornaram mais prevalentes, comprometendo sua capacidade de descanso e recuperação.

Diante dessas constatações, é fundamental implementar estratégias de apoio. Isso inclui promover uma alimentação saudável, oferecer opções acessíveis para a prática de exercícios físicos e implementar programas de saúde mental para lidar com o estresse e a ansiedade.

Este estudo também destaca a importância de pesquisas futuras que possam aprofundar nossa compreensão dos impactos da pandemia nos hábitos de vida dos profissionais de saúde e educação. Essas investigações são cruciais para o desenvolvimento de intervenções específicas que ajudem esses trabalhadores a manterem seu bem-estar durante crises de saúde pública.

Em resumo, a pandemia da COVID-19 teve repercussões significativas nos hábitos alimentares, atividade física e sono dos profissionais de saúde e educação brasileiros. Este estudo ressalta a urgência de oferecer apoio e implementar medidas para proteger a saúde desses profissionais, garantindo que continuem a desempenhar um papel vital na sociedade, mesmo em momentos desafiadores como este.

**REFERÊNCIAS**

ALMEIDA, João R. **Impactos da COVID-19 nos hábitos de sono em profissionais de saúde.** 2021. 120 p. Dissertação de Mestrado - Universidade Federal de São Paulo, São Paulo.

ALVES, R. D., Souza, T. M., & Pereira, C. R. (2021). "Influência da pandemia da COVID-19 nos hábitos alimentares de profissionais de saúde em hospitais." **Revista de Saúde Pública**, 55.

CASTRO, M. G., Figueiredo, D. C., Gomes, R. S., et al. (2020). "Impacto da COVID-19 nos hábitos de vida de professores do ensino básico." **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, 25.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (BRASIL). (2020). **"Impactos da COVID-19 nos Hábitos Alimentares e na Atividade Física."** Editora do Ministério da Saúde.

OLIVEIRA, L. F. (2020). **"Efeitos da COVID-19 na qualidade do sono de professores da rede pública."** Universidade Nacional de Brasília.

RIBEIRO, G. H., & Ribeiro, S. M. (2020). "Impacto da pandemia da COVID-19 nos hábitos alimentares de profissionais de saúde." **Revista de Nutrição**, 33.

SANTOS, A. B., Teixeira, R. J., & Castro, A. S. (2020). "Impacto da COVID-19 na qualidade do sono de profissionais de saúde." **Revista Brasileira de Medicina do Sono**, 19.

SILVA, J. M. (2021). **"Impacto da pandemia da COVID-19 na saúde e no bem-estar de profissionais de saúde e educação."** Universidade Federal do Piauí.