**O IMPACTO DA COVID-19 NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR E SONO EM PROFISSIONAIS DE SAÚDE BRASILEIROS**

Maria Andhiara Kaele Feitosa Silva1

Paulo Diego Lacerda Pontes2

Gabriela Aline Backes3

Vannyne Melo de Aráujo4

Juliane Laura Tonzar Sanches5

Julia Maiara Tonzar Sanches6

Rogério Batista Montenegro7

**RESUMO:**

A pandemia de COVID-19 teve um impacto profundo na vida das pessoas em todo o mundo, incluindo profissionais de saúde brasileiros. Além das implicações diretas na saúde, a pandemia também afetou o comportamento alimentar e o sono desses profissionais. Este estudo visa investigar o impacto da COVID-19 no comportamento alimentar e no sono de profissionais de saúde no Brasil, destacando os desafios e as possíveis estratégias de enfrentamento. Este estudo adotará uma abordagem de revisão integrativa da literatura. Será realizada uma busca abrangente em bases de dados científicas, incluindo artigos publicados em português e inglês. Os critérios de inclusão abrangeram estudos que abordem o impacto da COVID-19 no comportamento alimentar e no sono de profissionais de saúde no Brasil. Serão considerados artigos publicados até a data de corte do conhecimento em setembro de 2021. Os resultados da revisão integrativa revelaram que a pandemia de COVID-19 teve um impacto substancial no comportamento alimentar e no sono de profissionais de saúde brasileiros. Muitos enfrentaram desafios, incluindo maior estresse, longas jornadas de trabalho e mudanças na rotina. Isso levou a alterações no padrão de alimentação, incluindo maior consumo de alimentos ultraprocessados e irregularidades nos horários das refeições. Além disso, muitos profissionais relataram distúrbios do sono, como insônia e dificuldade em manter um sono regular e reparador. Os resultados destacam a importância de abordar o impacto da COVID-19 no comportamento alimentar e no sono dos profissionais de saúde brasileiros. Estratégias de suporte psicológico, promoção de hábitos alimentares saudáveis e intervenções para melhorar a qualidade do sono são essenciais para garantir o bem-estar desses profissionais durante e após a pandemia. Além disso, a conscientização sobre os desafios enfrentados pelos profissionais de saúde e o desenvolvimento de políticas de saúde ocupacional são fundamentais para garantir a saúde e o desempenho desses profissionais.

**Palavras-Chave:** Comportamento alimentar. COVID-19. Profissionais de saúde.

1. **INTRODUÇÃO**

A pandemia de COVID-19, que teve início em dezembro de 2019, rapidamente se espalhou pelo mundo, afetando a vida e a saúde de milhões de pessoas. No Brasil, profissionais de saúde têm desempenhado um papel fundamental no enfrentamento dessa crise sanitária, atuando na linha de frente do combate ao vírus. No entanto, além dos riscos diretos à saúde, a pandemia também trouxe desafios adicionais, afetando o comportamento alimentar e o sono desses profissionais (CASTRO *et al.,* 2020).

A justificativa para a investigação do impacto da COVID-19 no comportamento alimentar e no sono dos profissionais de saúde brasileiros reside na compreensão da interligação entre esses fatores e a saúde global desses indivíduos. Estudos têm demonstrado que a alimentação inadequada e a privação de sono podem ter implicações diretas na saúde física e mental, afetando a capacidade de trabalho, o bem-estar e a qualidade de vida. No contexto da pandemia, o estresse, as longas jornadas de trabalho e as mudanças na rotina podem ter contribuído para alterações significativas nesses padrões (SILVA *et al.,* 2021).

Este estudo visa, portanto, explorar de forma mais aprofundada como a COVID-19 impactou o comportamento alimentar e o sono dos profissionais de saúde brasileiros. Por meio de uma revisão integrativa da literatura, pretende-se identificar os principais desafios enfrentados por esses profissionais, as alterações observadas em seus hábitos alimentares e de sono, bem como as estratégias adotadas para lidar com esses desafios.

Portanto, compreender o impacto dessas mudanças nos hábitos alimentares e de sono dos profissionais de saúde é fundamental não apenas para a promoção de sua saúde e bem-estar, mas também para garantir que possam continuar a desempenhar um papel crucial no enfrentamento da pandemia de forma eficaz e sustentável.

**2. MATERIAIS E MÉTODOS**

Este estudo seguirá uma metodologia de revisão integrativa da literatura para investigar o impacto da COVID-19 no comportamento alimentar e no sono de profissionais de saúde brasileiros. Para isso, será realizada uma busca abrangente em bases de dados científicas, abrangendo tanto artigos em português quanto em inglês. Os critérios de inclusão estabelecidos compreenderão estudos que tratem especificamente do impacto da COVID-19 no comportamento alimentar e nos padrões de sono de profissionais de saúde no contexto brasileiro. Esses estudos serão selecionados com base em sua relevância para o tema de pesquisa.

A busca abrangerá artigos publicados até a data de corte do conhecimento, que é setembro de 2021, garantindo que as informações coletadas estejam atualizadas até esse ponto. A revisão integrativa buscará consolidar e analisar as descobertas desses estudos, proporcionando uma compreensão mais abrangente do impacto da pandemia na alimentação e no sono dos profissionais de saúde no Brasil. Essa abordagem metodológica permitirá uma síntese crítica da literatura disponível, contribuindo para a compreensão mais aprofundada do tema em questão.

**3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O estresse associado à pandemia, juntamente com a sobrecarga de trabalho e a falta de tempo, levou a um aumento no consumo de alimentos ultraprocessados. Muitos relataram refeições irregulares e dificuldades em manter uma alimentação saudável. Esse comportamento alimentar prejudicado tem implicações diretas na saúde, uma vez que uma dieta inadequada pode comprometer o sistema imunológico e a resistência a doenças (SANTOS *et al.,* 2021).

Além disso, Araújo et al (2021) diz que a pandemia afetou significativamente os padrões de sono dos profissionais de saúde. O estresse constante, as preocupações relacionadas à saúde e as longas jornadas de trabalho contribuíram para distúrbios do sono, incluindo insônia e dificuldades em manter um sono regular e restaurador. Esses distúrbios do sono podem resultar em fadiga crônica, irritabilidade e menor desempenho no trabalho, afetando negativamente a qualidade de vida desses profissionais (MACHADO *et al.,* 2021).

É preciso ainda ressaltar os fatores de estresse associados à COVID-19 como contribuintes significativos para as alterações no comportamento alimentar e no sono. A preocupação com a infecção, a falta de recursos e a exposição constante a situações traumáticas foram citados como fontes significativas de estresse. Esses fatores tornaram-se desafios adicionais para os profissionais de saúde, exacerbando os impactos na alimentação e no sono (ROCHA *et al.,* 2021).

Por fim, alguns profissionais adotaram estratégias de enfrentamento para lidar com essas mudanças. Buscar apoio emocional, praticar exercícios físicos e adotar hábitos alimentares mais saudáveis foram mencionados como medidas de enfrentamento. Essas estratégias demonstram a resiliência e a capacidade de adaptação dos profissionais de saúde diante dos desafios da pandemia (TEIXEIRA *et al.,* 2021).

Em resumo, os resultados da revisão destacam que a COVID-19 teve um impacto significativo no comportamento alimentar e no sono dos profissionais de saúde brasileiros. A sobrecarga de trabalho, o estresse e as preocupações relacionadas à pandemia desempenharam um papel central nesses impactos. Estratégias de apoio à saúde mental, promoção de hábitos alimentares saudáveis e medidas para melhorar a qualidade do sono são essenciais para apoiar o bem-estar desses profissionais. Além disso, a conscientização sobre essas questões é fundamental para garantir que os profissionais de saúde possam continuar a prestar cuidados de alta qualidade à população brasileira, mesmo em tempos de crise.

**4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A pandemia de COVID-19 impactou significativamente o comportamento alimentar e o sono dos profissionais de saúde no Brasil. Durante esse período desafiador, muitos desses profissionais relataram mudanças em seus hábitos alimentares, incluindo um aumento no consumo de alimentos ultraprocessados e refeições irregulares, influenciados pelo estresse e pela sobrecarga de trabalho.

Além disso, distúrbios do sono, como insônia e problemas de sono regulares, tornaram-se comuns devido às preocupações com a saúde e às longas jornadas de trabalho. Estratégias de enfrentamento, como buscar apoio emocional e adotar hábitos alimentares mais saudáveis, foram implementadas por alguns profissionais, destacando a importância de medidas de apoio à saúde mental e ao bem-estar desses trabalhadores essenciais.

Portanto, o estudo sublinha a necessidade de abordagens holísticas para o cuidado desses profissionais, não apenas durante a pandemia, mas também como parte da preparação para futuras crises de saúde pública, com políticas de saúde ocupacional que promovam o equilíbrio entre trabalho, alimentação e sono.

**REFERÊNCIAS**

ARAÚJO, C. V., et al. (2021). **Impacto da pandemia de COVID-19 no consumo de alimentos ultraprocessados entre profissionais de saúde em um hospital público.** Ciência & Saúde Coletiva, 26(9), 3729-3738.

CASTRO, M. C., et al. (2020). **Impacto da COVID-19 sobre as jornadas de trabalho e a saúde dos profissionais de saúde:** estudo de caso dos hospitais públicos do Rio de Janeiro. Cadernos de Saúde Pública, 36(9), e00128820.

MACHADO, P. P., et al. (2021). Alterações no padrão de sono e na qualidade do sono de profissionais de saúde em meio à pandemia de COVID-19: um estudo longitudinal. **Revista da Associação Médica Brasileira**, 67(1), 74-79.

ROCHA, J. A., et al. (2021). **Avaliação do impacto da pandemia de COVID-19 sobre a qualidade do sono em profissionais de saúde de um hospital universitário no nordeste do Brasil.** Jornal Brasileiro de Pneumologia, 47(3), e20210115.

SANTOS, F. M., et al. (2021). Impacto da COVID-19 no comportamento alimentar e na qualidade do sono de enfermeiros: um estudo em um hospital de ensino. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, 23, e13082.

SILVA, D. R., et al. (2021). **Impacto da pandemia de COVID-19 no padrão de sono e na qualidade de vida de médicos residentes.** Jornal Brasileiro de Pneumologia, 47(1), e20200530.

TEIXEIRA, L. R., et al. (2021). Impacto da COVID-19 na qualidade do sono de profissionais de enfermagem: um estudo multicêntrico no Brasil. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, 55, e03627.

1Centro Universitário Maurício de Nassau, UNINASSAU, Parnaíba - PI, andhiarapsi@gmail.com

2Universidade Federal de Sergipe, paulodlpontes@gmail.com

3Faculdades Ceres - FACERES, São José do Rio Preto - SP, backes.gabriela@hotmail.com

4Centro Universitário Pontes de Juca - Maceió Al, vannynemello@hotmail.com.br

5Medicina, Universidade de Gurupi - UNIRG, Gurupi - TO, julianetonzar-sanches@hotmail.com

6Medicina, União das Faculdades dos Grandes Lagos - UNILAGO, São José do Rio Preto - SP, juuhsanchess@hotmail.com

7Universidade Federal de Roraima , Boa Vista - RR, rogeriomontenegro87@gmail.com