



CONEXÃO UNIFAMETRO 2022

XVIII SEMANA ACADÊMICA

ISSN: 2357-8645

IMPACTO DO COVID-19 NA SAÚDE MENTAL E COMPORTAMENTO ALIMENTAR EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: REVISÃO DE LITERATURA

Emanuele Barros Domingos Vasconcelos

Discente - Centro Universitário Fametro – Unifametro

emanuele.vasconcelos@aluno.fametro.com.br

Vitor Daniel Pinto de Oliveira

Discente - Centro Universitário Fametro – Unifametro

vitor.oliveira01@aluno.unifametro.edu.br

Cristhyane Costa de Aquino

Docente - Centro Universitário Fametro – Unifametro

cristhyane.aquino@professor.unifametro.edu.br

Área Temática: Alimentos, nutrição e saúde

Área de Conhecimento: Ciências da Saúde

Encontro Científico: X Encontro de Iniciação à Pesquisa

Introdução: No final de 2019, uma cepa distinta de coronavírus que causa síndrome respiratória aguda, apareceu na cidade de Wuhan, na China, e se estendeu vertiginosamente por todo o mundo. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), em fevereiro de 2022 atingimos no mundo mais de 390 milhões de casos confirmados e quase 6 milhões de óbitos em decorrência da COVID-19. Nesse mesmo período, no Brasil, chegamos ao marco de mais de 26 milhões de casos e 630 mil mortes. Com a gravidade da pandemia e sem nenhum conhecimento a respeito da doença e de uma cura eficaz, representantes da sociedade usaram estratégias de isolamento social e medidas preventivas para diminuir o fluxo de pessoas e conter a disseminação do vírus, essas mesmas medidas foram usadas na gripe espanhola em 1918-20. Para os estudantes universitários, o distanciamento social causou modificações dos hábitos de vida, como o ensino passou a ser remoto, por ser a modalidade de maior segurança proposto pelas instituições, além do fechamento de locais de maior frequência do público jovem como: restaurantes, bares, shoppings e academias, de maneira que impacta a saúde mental. Segundo Quaresma *et al.* (2021), que analisou o comer emocional e a compulsão alimentar durante o isolamento social da COVID-19 verificou a prevalência do

comportamento alimentar, associadas com práticas alimentares, a prática de exercícios físicos e com a qualidade do sono, concluindo que o isolamento social impactou e gerou efeitos adversos em todos os aspectos avaliados. **Objetivo:** Elucidar os impactos da pandemia da COVID-19 na saúde mental e no comportamento alimentar em estudantes universitários. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão bibliográfica, utilizando as bases de dados PubMed e Scielo. Foram incluídos trabalhos científicos originais na língua portuguesa e inglesa publicados nos últimos 5 anos. A pesquisa foi realizada entre os meses de setembro e outubro de 2022. As pesquisas incluídas envolviam estudantes universitários e que fossem avaliados ansiedade, depressão e comportamento alimentar. Os critérios de exclusão foram trabalhos não originais, que não estavam de acordo com o tema. **Resultados e Discussão:** As alterações negativas na saúde mental se intensificaram desde o início da pandemia devido ao isolamento social, que houve um aumento de notícias relacionadas ao aumento do contágio, as incertezas das medidas saneadoras ou até mesmo pelo isolamento em casa com o sentimento de solidão. Diante disso, um estudo realizado com estudantes de Fonoaudiologia em uma Faculdade pernambucana revelaram altos índices de sintomas de estresse e ansiedade entre os estudantes e que a necessidade do isolamento social pode ter sido um fator que corroborou com esses resultados. A boa qualidade do sono é responsável pela regulação dos estados emocionais e aspectos psicológicos, por outro lado a qualidade do sono ruim está associada a altos níveis de ansiedade e depressão. Assim, em um estudo realizado com estudantes universitários, apresentou que os que possuíam a qualidade do sono afetada apresentaram uma maior auto percepção elevada de ansiedade e tristeza do que os demais que apresentava uma boa qualidade do sono, assim demonstrando o papel do sono nos estados emocionais. Já em relação ao comportamento alimentar, alguns estudos apontam que em estudantes universitários durante o isolamento, tiveram alterações como: o aumento na preocupação com a alimentação saudável, pois passavam mais tempo em suas casas para se dedicar a preparação da comida e o consumo de alimentos *in natura*. Segundo Aragão (2021), durante a quarentena, houve mudanças positivas em relação ao comportamento alimentar, demonstrando uma busca por novos hábitos que resultam na melhora da alimentação, como o aumento do consumo de frutas, verduras, legumes, grãos integrais e leguminosas. Em concordância, Freire (2021) realizou um estudo com estudantes universitários de algumas instituições do estado do Ceará, identificou um aumento no consumo de frutas e vegetais, a fim de obter uma imunidade saudável com a expectativa de evitar o adoecimento e/ou a diminuição dos sintomas do COVID-19 quando acometido, concluindo que o comer mais saudável foi

influenciado pelo contexto pandêmico e não para benefício individual. Entretanto, o público de estudantes universitários é caracterizado pelo sedentarismo e hábitos alimentares desequilibrados sendo esses fatores de grande relevância no estado de saúde em relação à população em geral, podem ainda estar relacionado com o estresse acadêmico exacerbado nos períodos de provas, apresentações e situações adversas como as que aconteceram na pandemia de COVID-19. A mudança repentina na rotina dos estudantes, como a adesão ao ensino remoto corroborou para o retorno do estudante a casa dos pais ou familiares, lapidando o comportamento alimentar, assim aumentando os riscos para o comportamento alimentar inadequado. Este período, apresentou relações entre as emoções e o comportamento alimentar, como por exemplo, o distanciamento social e a maior disposição de informações relacionadas ao COVID-19, que foram estressores e que aumentaram o desenvolvimento de compulsão ou restrição alimentar em indivíduos. Segundo Lima *et al.* (2022), analisaram os hábitos da ingestão de alimentos específicos de estudantes universitários do curso de medicina em 2021, a qual houve aumento do consumo de hambúrgueres/embutidos, bebidas adoçadas, doces /guloseimas e *fast-food*, como também a diminuição na frequência de refeições matinais e aumento das refeições vespertinas. **Considerações finais:** Os estudantes universitários foram afetados com um aumento da ansiedade, depressão e pior qualidade do sono no período de isolamento da pandemia. Contudo, alguns tiveram comportamentos alimentares mais saudáveis, em vista das preocupações de ser infectado pelo doença. Esses dados são relevantes para formação de grupos de apoio psicológico nas instituições universitárias, bem como o estímulo a práticas alimentares saudáveis.

Palavras-chave: COVID-19; Depressão; Comportamento Alimentar.

Referências:

ARAGÃO, P. D.; SILVA, M. C. Mudança nos hábitos saudáveis de universitários durante a pandemia. **Nutrição**, Brasília, 2021. Acesso em: 28 maio 2022.

BARBOSA, B. C. R. *et al.* Práticas alimentares de estudantes universitários da área da saúde, de acordo com as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 15, p. e45855, maio 2020. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/45855/33851>. Acesso em: 26 maio 2022.

CORREIA, A. K. S. *et al.* Ansiedade e estresse em tempos de pandemia: Uma análise a partir dos relatos de estudantes universitários. **SOCIEDADE 5.0: EDUCAÇÃO, CIÊNCIA, TECNOLOGIA E AMOR**. Recife. II COINTER PDVS, 2020.

FREIRE, L. F. O. *et al.* Pandemia COVID-19: efeitos do distanciamento social no comportamento alimentar de estudantes do estado do Ceará. **Research, Society and Development**, 2021. Acesso em: 15 mar. 2022.

GUNDIM, V. A. *et al.* SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19. **Rev baiana enferm**, 2021. Acesso em: 15 mar. 2022.

HOUVÈSSOU, G. M.; SOUZA, T. P.; SILVEIRA, M. F. Medidas de contenção de tipo lockdown para prevenção e controle da COVID-19: estudo ecológico descritivo, com dados da África do Sul, Alemanha, Brasil, Espanha, Estados Unidos, Itália e Nova Zelândia, de fevereiro a agosto de 2020. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 30, n. 1, 2021. Acesso em: 07 fev. 2022.

JOHNSON, N. P. A. S.; MUELLER, J. "Updating the accounts: global mortality of the 1918-1920 "Spanish" influenza pandemic." **Bulletin of the history of medicine**, v. 76, n.1, p.105-15, 2002. Acesso em: 07 fev. 2022.

KARIM, S. S. A.; KARIM, Q. A. Omicron SARS-CoV-2 variant: a new chapter in the COVID-19 pandemic. **Lancet**, London, v. 398, n.10317, p.2126-2128, dez. 2021. Acesso em: 28 fev. 2022.

KHAN, M. *et al.* COVID-19: A Global Challenge with Old History, **Epidemiology and Progress So Far**. **Molecules**, Basel, v. 26, n. 1, p. 39, dez. 2020. Acesso em: 28 fev. 2022.

KEEL, P. K. *et al.* Gaining "The Quarantine 15:" Perceived versus observed weight changes in college students in the wake of COVID-19. **International Journal of Eating Disorders**, v.53, n.11, p.1801–1808, 2020. Acesso em: 20 maio 2022.

QUARESMA, M. V. L. S. *et al.* Emotional eating, binge eating, physical inactivity, and vespertine chronotype are negative predictors of dietary practices during COVID-19 social isolation: A cross-sectional study. **Nutrition**, Los Angeles County, Calif., v.90, p. 1-22, mar 2021. Acesso: 12 mar 2022.

SERIN, E.; KOÇ, M. C. Examination of the eating behaviours and depression states of the university students who stay at home during the coronavirus pandemic in terms of different variables. **Progress in Nutrition**, v.22, n.4, p.33–43, 2020. Acesso em: 12 fev. 2022.