



## CAPÍTULO 11

DOI: <https://doi.org/10.58871/ed.academic210823.v1.11>

### MUDANÇAS DOS HÁBITOS DE VIDA DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19 E SUAS REPERCUSSÕES NA SAÚDE MENTAL

#### CHANGES IN LIFE HABITS DURING THE COVID-19 PANDEMIC AND ITS REPERCUSSIONS ON MENTAL HEALTH

**ANA BEATRIZ DA SILVA FERREIRA**

Centro Universitário do Estado do Pará (CESUPA)

**CAMILA MORAES DOS ANJOS**

Centro Universitário do Estado do Pará (CESUPA)

**GABRIELLI KAROLINA MONTEIRO NESTOR**

Centro Universitário do Estado do Pará (CESUPA)

**IOLENE AMARAL MORAES**

Centro Universitário do Estado do Pará (CESUPA)

**NATÁLIA PINTO ASSUNÇÃO**

Centro Universitário do Estado do Pará (CESUPA)

**YASMIN DE FÁTIMA BRITO DE OLIVEIRA MORAES**

Centro Universitário do Estado do Pará (CESUPA)

#### RESUMO

**Objetivo:** Analisar as mudanças de hábitos de vida durante a pandemia da COVID-19 e suas repercussões na saúde mental. **Metodologia:** Foi realizado um estudo de abordagem qualitativa, com uma Revisão Integrativa da Literatura, nas bases de dados PubMed e LILACS, e após leitura crítica, os trabalhos foram escolhidos, interpretados e sintetizados. **Resultados e Discussão:** Foram selecionados 7 artigos, referentes aos anos de 2021 e 2022, os quais abordam mudanças na alimentação interligando-as com sinais de Transtornos Alimentares (TAs), gerando um maior consumo de alimentos ultraprocessados e menor de *in natura* e minimamente processados. Ademais, aumentou o tempo dela, e houve diminuição na frequência de atividade física devido ao isolamento social, corroborando para casos de sobrepeso e obesidade. **Conclusão:** Os fatores vinculados às mudanças de hábitos não ocorreram isolados, mas sim associados entre si, um influenciando no aparecimento/potencialização do outro. Além disso, as repercussões advindas são em maior parte de cunho nutricional e a nível de atividade física, influenciadas pelo estado psíquico e emocional do contexto, fatores que contribuíram também à insatisfação corporal no presente estudo.

**Palavras-chave:** Coronavírus; Hábitos; Saúde mental.

## ABSTRACT

**Objective:** To analyze changes in lifestyle habits during the COVID-19 pandemic and their repercussions on mental health. **Methodology:** A study with a qualitative approach was carried out, with an Integrative Literature Review, in the PubMed and LILACS databases, and after critical reading, the works were chosen, interpreted and synthesized. **Results and Discussion:** Seven articles were selected, referring to the years 2021 and 2022, which address changes in diet, interconnecting them with signs of Eating Disorders (EDs), generating a higher consumption of ultra-processed foods and less of in natura and minimally processed foods. In addition, her time increased, and there was a decrease in the frequency of physical activity due to social isolation, corroborating cases of overweight and obesity. **Conclusion:** The factors linked to changes in habits did not occur in isolation, but rather associated with each other, one influencing the appearance/potentialization of the other. In addition, the resulting repercussions are mostly nutritional and in terms of physical activity, influenced by the psychological and emotional state of the context, factors that also contributed to body dissatisfaction in the present study.

**Keywords:** Coronavirus; Habits; Mental health.

## 1 INTRODUÇÃO

Ocasionada pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2), a Corona Virus Disease (COVID-19), teve início no final de 2019 na província de Wuhan na China. O vírus ganhou atenção devido aos surtos de pneumonia de etiologia desconhecida, com o crescimento do número de casos obtidos e a disseminação mundial em março de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou a mudança de um o surto de emergência de saúde pública de interesse internacional para uma pandemia (HEINBERG; STEFFEN, 2021; ONYEAKA *et al.*, 2021).

Para conter a disseminação avassaladora, medidas de contenção foram adotadas que resultaram em um impacto significativo na interação social, apesar da eficácia do isolamento social como medida de saúde pública para conter a propagação, em termos psicológicos despertou medos, incertezas e desespero, achados indicam o aumento do transtorno de estresse pós traumático, depressão e ansiedade, com uma potencial crise da saúde mental (BARTEK *et al.*, 2021; BORTH *et al.*, 2021; HEINBERG; STEFFEN, 2021).

Devido ao isolamento social, os indivíduos tiveram alterações em seus hábitos do cotidiano como, por exemplo, o âmbito de atividade física, o fator “ficar em casa”, proporcionou a redução da prática do exercício físico, aumentando o número de pessoas sedentárias. Achados indicam que praticar atividade física proporciona benefícios físicos e psicológicos, além de contribuir para a prevenção e tratamento de doenças cardiovasculares,

obesidade, câncer, diabetes, depressão, dentre outras, além do benefício para a saúde mental (MATTIOLI *et al.*, 2020; YANG *et al.*, 2022).

Além disso, o âmbito alimentar também foi comprometido, com consequente aumento na demanda por alimentos com baixo teor nutritivo, com altos níveis de açúcar, gordura e aditivos, visto o seu potencial em produzir hormônios que proporcionam conforto. Ademais, houve o baixo consumo de alimentos in natura ou minimamente processados e o aumento do consumo de ultraprocessados, combinados com ansiedade e estresse desencadeados pelo desconhecimento da doença, além do tempo de tela, afetaram negativamente na qualidade do sono, peso corporal e na autopercepção de bem-estar dos indivíduos (RENZO *et al.*, 2020; QUEL *et al.*, 2021; TEIXEIRA *et al.*, 2021).

Tendo em vista isso, a pandemia do COVID-19 teve grande impacto na vida da população mundial, resultando negativamente no bem-estar dos indivíduos, contribuindo para hábitos inadequados com consequente prejuízo à saúde física e/ou mental. Portanto, é de grande necessidade conhecer e trabalhar nos fatores associados às mudanças decorrentes, se estes atuam de modo isolado ou associado, e se as repercussões destes são agudas ou crônicas, visando melhorar a qualidade de vida.

Diante desta realidade, o objetivo do presente estudo foi analisar as mudanças de hábitos de vida durante a pandemia da COVID-19 e suas repercussões na saúde mental, por intermédio de uma revisão integrativa da literatura.

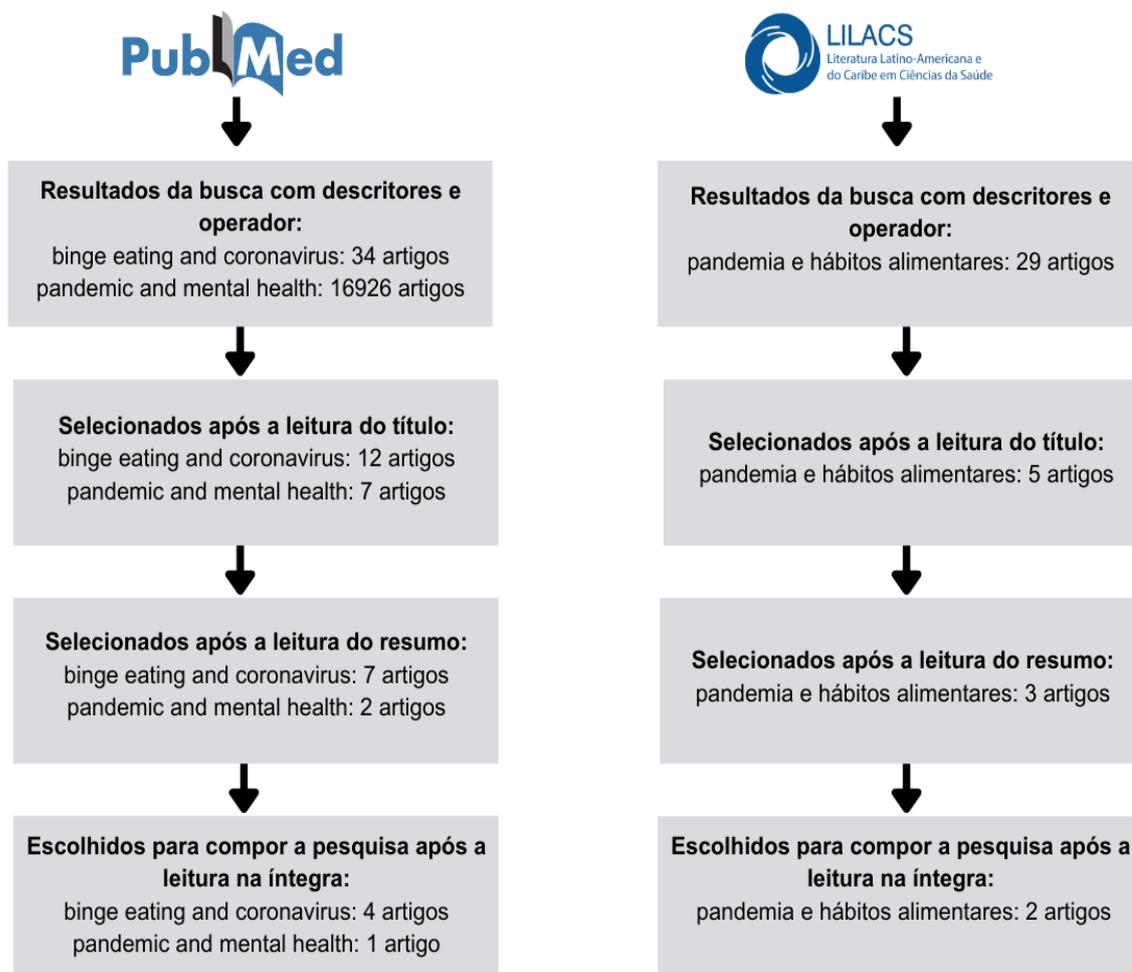
## **2 METODOLOGIA**

Foi realizado um estudo de abordagem qualitativa, com uma Revisão Integrativa da Literatura (RIL), e as bases de dados utilizadas foram a PubMed (Public/Publisher MEDLINE) e LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde).

Os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) utilizados foram “compulsão alimentar” (binge eating), “coronavírus” (coronavirus), “pandemia” (pandemic), “saúde mental” (mental health) e “hábitos alimentares” (feeding behavior), nos idiomas português e inglês, unidos pelo operador booleano “e” (and). Alguns critérios de inclusão constam; artigos disponíveis online e gratuitamente, publicados nos últimos quatro anos, e completos. Ademais, os de exclusão foram trabalhos que não estavam na língua portuguesa e inglesa, duplicados ou incompletos.

Os artigos, após leitura crítica, foram selecionados, interpretados e sintetizados.

**Imagem 01.** DeCS e operador booleano utilizados nas bases de dados.



Fonte: Autoras, 2023.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram selecionados ao todo 7 artigos, sendo 5 da base de dados PubMed e 2 da LILACS, dos anos de 2021 e 2022, tanto nacionais quanto internacionais. Todos foram organizados no quadro abaixo, com autores/ano de publicação, tipo de estudo, objetivos e principais resultados.



**Quadro 01.** Resultado da Revisão Integrativa da Literatura.

<b>AUTORES/ANO DE PUBLICAÇÃO</b>	<b>TIPO DE ESTUDO</b>	<b>OBJETIVO(S)</b>	<b>PRINCIPAIS RESULTADOS</b>
AGHABABIAN, A.H. <i>et al.</i> , 2021	Estudo Transversal	Investigar as relações entre o estresse relacionado ao COVID e os comportamentos de observação compulsiva e a variação potencial nessa relação por peso corporal.	O comportamento compulsivo aumentou durante a pandemia, com aumentos maiores entre os indivíduos que relataram maior estresse relacionado ao COVID, especialmente aqueles com obesidade.
BAENAS, I. <i>et al.</i> , 2022	Estudo Observacional	Explorar mudanças nos sintomas relacionados à alimentação e psicopatologia geral durante o confinamento em pacientes com TAs de vários países europeus e asiáticos, e avaliar as diferenças relacionadas aos subtipos diagnósticos de desordem alimentar, idade e geografia.	Pacientes europeus e asiáticos experimentaram ganho de peso durante o confinamento, conforme descrito em populações clínicas e gerais, público adulto apresentou maior dificuldade em adaptação alimentar em detrimento de adolescentes/jovens.
BARRETO, A. L. <i>et al.</i> , 2022	Estudo Transversal	Verificar as mudanças de hábitos e manifestações psicológicas durante os 3 primeiros meses de isolamento social da pandemia do COVID-19.	Diminuição da atividade física, aumento do tempo de tela, do estresse, comportamentos ansiosos, da insegurança e do nervosismo.



BURNATOWSKA; SURMA; OLSZANECKA- GLINIANOWICZ, 2022	Revisão Sistemática	Analisar como a pandemia do COVID- 19 deteriorou o estado emocional das pessoas e levou-as a suprimir suas emoções com o alimento.	O estresse relacionado à pandemia do COVID-19 piorou a saúde mental humana, e muitas pessoas lidaram com isso alimentando-se devido a influência de emoções negativas.
DEVOE, D. J. <i>et al.</i> , 2021	Revisão Sistemática	Sintetizar o impacto da pandemia de COVID- 19 em indivíduos com TAs.	Aumentos nos sintomas de transtorno alimentar, ansiedade e depressão durante a pandemia.
MODESTO; SILVA; RUIZ, 2022	Estudo Transversal	Realizar uma pesquisa sobre o efeito da pandemia COVID-19 nos hábitos alimentares da população brasileira.	Houve mudanças nos hábitos alimentares da população durante a pandemia, ocorrendo o aumento de 38,6% no consumo de alimentos industrializados.
NUTLEY, S. K. <i>et al.</i> , 2021	Estudo Transversal	Caracterizar as experiências de usuários do Reddit em todo o mundo que postam em fóruns de discussão relacionados a transtornos alimentares, descrevendo a influência da pandemia do COVID- 19 em sua saúde mental geral e comportamento alimentar desordenado.	A pandemia de COVID-19 e as medidas de prevenção de saúde pública associadas impactaram negativamente sua saúde psiquiátrica e contribuíram para o aumento de comportamentos alimentares desordenados. Sentimentos de isolamento, frustração e ansiedade eram comuns.

Fonte: Autoras, 2023.

Com base nos estudos, em resposta à pandemia do COVID-19, os indivíduos passaram a experimentar sentimentos desconhecidos, e também agravamentos de quadros de ansiedade, solidão e incerteza, resultando em comportamentos alimentares desordenados que contribuíram



para mudanças subjetivas no peso ou forma corpórea, gerando insatisfação corporal e o risco de comportamentos alimentares compensatórios, os quais podem propiciar/agravar transtornos alimentares (NUTLEY *et al.*, 2021).

Na pandemia, pode ser analisado então que pessoas começaram a ter uma alimentação que seria induzida por algum fator estressante, ou pelo fato de ingerir um alimento baseado no emocional sem levar em consideração a necessidade física, podendo assim, ter uma grande probabilidade de desencadear um Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica (TCAP). Os estímulos do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal podendo ser tanto por um estresse agudo quanto por um crônico, tem uma relação com o sistema de recompensa e motivação, além também de envolver as vias do controle inibitório, levando as pessoas a se alimentarem de acordo com suas emoções. E, conforme estudos, houve um aumento por alimentos com maior teor de gorduras e açúcares (BURNATOWSKA; STANISLAW; OLSZANECKA- GLINIANOWICZ, 2022).

No que tange aos hábitos alimentares dos indivíduos estudados, ocorreu um elevado consumo de industrializados 38,6%, ultraprocessados 42,5%, fast-foods 62,9% e alimentos com cocção por meio de frituras 59,9%. Ou seja, alimentos de alto valor calórico e que em excesso contribuem de médio-longo prazo em consequências nocivas ao organismo - sendo uma delas o desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs) como diabetes e hipertensão -, foram de grande frequência na realidade da pandemia do COVID-19 e, aliado a isto, houve um aumento de pessoas sedentárias, o que influenciou, em conjunto com os hábitos alimentares, à mudança de peso (MODESTO; SILVA; RUIZ, 2022; BARRETO *et al.*, 2022; BAENAS *et al.*, 2021).

Em relação à prática de atividade física, a sua diminuição é um achado comum nos estudos de Nutley *et al.* (2021), Burnatowska, Surma e Olszanecka-Glinianowicz (2022) e Barreto *et al.* (2022), muito decorrente das medidas de isolamento social com o fechamento das instalações de exercícios que geraram sentimentos de frustração e perda de motivação para se exercitar. A prática de se exercitar é destacada nos estudos como um fator que contribuiu para evitar comportamentos compensatórios, como o uso de laxantes, e indução de vômitos, assim, os indivíduos passaram a lidar com diversas questões emocionais que resultaram em virtude da inatividade física, promovendo o desenvolvimento de sobrepeso e obesidade, além de risco de agravamento de TAs.

Outro fator que contribuiu para esses estados nutricionais, foi a ingestão de álcool em excesso, decorrente do ato de beber em respostas positivas ou negativas, funcionando como uma forma de escape para a situação de desconhecimento com os acontecimentos do presente.

Conforme a pesquisa de Aghababian *et al.* (2021) acerca da associação entre estresse, peso corporal e tempo de tela, a pandemia do COVID-19 gerou condições propícias para assistir compulsivamente, resultando no aumento de estresse e promoção de hábitos inadequados, em vista disso, 86,7% dos participantes da pesquisa relataram comerem enquanto assistiam compulsivamente, os autores sugeriram que tal comportamento estava relacionado como um mecanismo de escape e que a amostra analisada utilizava a televisão para lidar com emoções ou estados negativos durante a pandemia. Diante disto, vale ressaltar que a qualidade do conteúdo assistido também é de suma importância, uma vez que notícias sensacionalistas e alarmantes eram muito presentes devido à calamidade vivenciada em escala global no período, as quais contribuíram também à potencialização da instabilidade emocional (DEVOE *et al.*, 2022).

Em uma rede social, durante a pandemia, foram postadas percepções acerca do próprio corpo por usuários:

Estou com medo de me olhar no espelho, e tomar banho soa praticamente assustador neste momento. Minha dismorfia corporal está me matando, tanto que não consigo nem me levantar para trocar de roupa [...] Com a quarentena recente, não consigo fazer o mesmo... apenas correndo e fazendo o máximo que posso. Eu descobri que meu corpo está mudando de maneiras que me deixam muito desconfortável. Estou acordando diariamente me pesando, registrando minha comida e verificando meu Fitbit constantemente. Recentemente, comecei a me olhar mais no espelho e a desprezar a pessoa que olha de volta (NUTLEY *et al.*, 2021).

A partir do exposto, foi possível inferir o quanto a questão da autopercepção corporal foi um fator de potencialização do adoecimento psíquico inserido no contexto da pandemia, uma vez que parcela significativa das pessoas não se sentiam à vontade com seu corpo e, somado a isso, a baixa frequência de atividade física em concomitância com o aumento da ingestão de alimentos ricos em calorias mas pobres em nutrientes, e ao maior tempo de tela, foram cruciais no ganho de peso e acúmulo de gordura visceral, com a presença de Índices de Massa Corporal (IMCs) de 25kg/m<sup>2</sup> para cima, configurando estados de sobrepeso de obesidade. Ademais, todos esses fatores também contribuíram para o desenvolvimento/agravamento de TAs.

#### **4 CONCLUSÃO**

Foi possível inferir a partir do estudo que os fatores vinculados às mudanças de hábitos não ocorreram isolados, mas sim associados entre si, um influenciando no



aparecimento/potencialização do outro, e assim por diante. Ademais, as repercussões advindas são em maior parte de cunho nutricional e a nível de atividade física, demasiadamente influenciadas pelo estado psíquico e emocional do contexto, com o aumento de casos de sobrepeso e obesidade, além de imagem corpórea insatisfatória, outrossim, casos de ansiedade e depressão também se fizeram muito presentes.

Tendo em vista esta realidade, seria de grande potencial dar continuidade futuramente na pesquisa baseando-se em como estão esses hábitos de vida após o fim da emergência global do COVID-19, se mantiveram-se ou alteraram-se, e quais suas implicações na saúde.

## REFERÊNCIAS

AGHABABIAN, A. *et al.* Binge Watching during COVID-19: Associations with Stress and Body Weight. **Journal Nutrients**, v. 13, n. 10, p. 1-14, set. 2021. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu13103418>.

BAENAS, I. *et al.* Impact of COVID-19 Lockdown in Eating Disorders: A Multicentre Collaborative International Study. **Journal Nutrients**, v. 14, n. 1, p. 1-14, set. 2022. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu14193989>

BARRETO A. L. *et al.* Mudanças de hábitos e manifestações psicológicas durante os três primeiros meses de isolamento social. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 35, p. 1-10, 2022.

BARTEK, N. *et al.* Addressing the Clinical Impact of COVID-19 on Pediatric Mental Health. **J Pediatr Health Care**. 2021; 35(4): 377–386. DOI: 0.1016/j.pedhc.2021.03.006

BORTH, L. M. *et al.* COVID-19 pandemic and social distancing: economic, psychological, family, and technological effects. **Trends Psychiatry Psychother**. 2021;43(2):85-91. DOI: 10.47626/2237-6089-2020-0085.

BURNATOWSKA, E.; SURMA, S.; OLSZANECKA-GLINIANOWICZ, M. Relationship between Mental Health and Emotional Eating during the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review. **Journal Nutrients**, v. 14, n. 19, p. 1-15, set. 2022. DOI: 10.3390/nu14193989.

DEVOE, D. J. *et al.* The impact of the COVID-19 pandemic on eating disorders: A systematic review. **International Journal of Eating Disorders**, p. 1-21, mar. 2022. DOI: <https://doi.org/10.1002/eat.23704>

HEINBERG, L. J.; STEFFEN, K. Social Isolation and Loneliness During the COVID-19 Pandemic: Impact on Weight. **Curr Obes Rep**. 2021; 10(3): 365–370. DOI: 10.1007/s13679-021-00447-9.



MATTIOLI, A.V. *et al.* Quarantine during COVID19 outbreak: Changes in diet and physical activity increase the risk of cardiovascular diseases. **Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases**. 2020; 30(9): 1409-1417. DOI: 10.1016/j.numecd.2020.05.020.

MODESTO, L. S.; SILVA, I. C. P.; RUIZ, S. P. Efeito da pandemia COVID 19 nos hábitos alimentares. **Arquivos de Ciências da Saúde da Unipar**. Umuarama, v. 26, n. 3, p. 1191-1201, set. 2022.

NUTLEY, S. *et al.* Impact of the COVID-19 Pandemic on Disordered Eating Behavior: Qualitative Analysis of Social Media Posts. **JMIR mental health**, v. 8, n. 1, p. 1-38, jan. 2021. DOI: <https://doi.org/10.2196/26011>.

ONYEAKA, H. *et al.* COVID-19 pandemic: A review of the global lockdown and its far-reaching effects. **Science Progress**. 2021;104(2). DOI: :10.1177/00368504211019854.

QUEL, O. M. *et al.* Physical activity, dietary habits and sleep quality before and during COVID-19 lockdown: A longitudinal study. **Appetite**. 2021 Mar 1;158:105019. DOI: 10.1016/j.appet.2020.105019.

RENZO, L.D. *et al.* Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey. **Journal of Translational Medicine**. 2020; 18(1):229. DOI:10.1186/s12967-020-02399-5.

TEIXEIRA, M. T. *et al.* Eating habits of children and adolescents during the COVID-19 pandemic: The impact of social isolation. **J Hum Nutr Diet**. 2021 Aug;34(4): 670-678. DOI: 10.1111/jhn.12901.

YANG, J. *et al.* Impact of Physical Activity on COVID-19. **Int J Environ Res Saúde Pública**. 2022 nov.; 19(21): 14108. DOI: 10.3390/ijerph192114108.