



TRANSTORNOS ALIMENTARES NO TEMPO DE PANDEMIA

BRUNA VILARINHO DE SOUSA

RESUMO

Introdução: Os transtornos alimentares podem ser definidos como distúrbios psiquiátricos de etiologia multifatorial, caracterizados por ingestão, padrões e comportamentos alimentares distorcidos e aflição quanto ao peso e imagem corporal, os mais conhecidos são anorexia, bulimia e compulsão alimentar. **Objetivo:** Realizar uma revisão de literatura acerca dos transtornos alimentares em mulheres entre 17 e 40 anos nos tempos de pandemias. **Metodologia:** Nesta revisão foram realizadas buscas em artigos e monografias nas bases de dados: Google acadêmico, SCIELO, MEDLINE/PUBMED e LILACS. As buscas foram realizadas no período de agosto a outubro de 2021. Após a leitura criteriosa nos estudos encontrados foram selecionados 7 estudos. **Resultados:** Verificou-se que a pandemia COVID-19 aumentou o estresse e a sensação de falta de controle pessoal em todos. Em particular, nos indivíduos com transtornos alimentares e em riscos mentais e físicos, o risco foi maior de desenvolver efeitos negativos como piora do quadro clínico dessas patologias. Foi visto que os indivíduos com TA's experimentaram piora dos sintomas durante o confinamento. No geral, os indivíduos com transtornos experimentaram maiores preocupações com a forma física, com a alimentação e aumentaram o pensamento sobre exercícios. Foi identificado também que pacientes com AN expressaram maior insatisfação e dificuldade de se adaptar à terapia remota. Indivíduos com BN não foram encontrados mudanças em relação ao tratamento remoto e presencial. **Conclusão:** Consumo alimentar das pessoas com TA's se alterou, ou seja, houve o aumento na restrição do consumo de alimentos (restritivos) ou consumo elevado de alimentos (compulsivo). Ocorreram mudanças no funcionamento dos serviços de saúde, de presencial para remoto, com dificuldades de adaptação. Os sentimentos que os artigos estudados trazem como os que afetam o hábito alimentar são: ansiedade, mau humor e, sensação de autoagressão; eles atingem as pessoas com TA's como forma de gatilhos para manifestação de compulsão ou restrições alimentares.

Palavras-chaves: Transtornos Alimentares; Pandemia; Isolamento Social; Covid 19

1 INTRODUÇÃO

Os transtornos alimentares podem ser definidos como distúrbios psiquiátricos de etiologia multifatorial, caracterizados por ingestão, padrões e comportamentos alimentares distorcidos e aflição quanto ao peso e imagem corporal, os mais conhecidos são anorexia, bulimia e compulsão alimentar, eles podem afetar aspectos da vida da pessoa como por exemplo, o comportamento alimentar, autoestima, além do desempenho psicossocial, físico e cognitivo (LAUS et. al, 2014).

No início do ano de 2020, aproximadamente em 30 de janeiro, a Organização Mundial da Saúde (OMS) publicou a Declaração de Emergência em Saúde Pública de Importância Internacional, pelo fato da infecção humana do novo Coronavírus, Coronavírus disease 2019 (Covid-19), doença causada pelo SARS-COV 2. Diante disso, foram implantadas medidas de contenção do vírus como: isolamento dos casos, fechamento de escolas e universidades, proibição de eventos públicos e reuniões religiosas, improvisação de hospitais de campanha,

bloqueio de estradas e distanciamento (MALLOY-DINIZ et al, 2020).

A compulsão alimentar é o tipo de transtorno alimentar mais comum, está relacionado ao sobrepeso e, muitas vezes, à obesidade (fator de risco para COVID-19). Esse problema já era uma questão de saúde pública antes da Pandemia e com a quarentena ocorreu a redução das atividades físicas e aumento do consumo de alimentos como forma de satisfação contribuindo diretamente para o aumento da compulsão alimentar (MOTTA, 2020)

Existem dois pontos característicos : ficar em casa (realizando trabalhos em home office, estudo online, além de impossibilidade de realizar atividades físicas ao ar livre e academias) e o estoque de alimentos podem resultar em sentimentos de ansiedade, estresse, mais tempo ocioso e comer emocional, aumentando assim a ingestão de alimentos, principalmente de alimentos ricos em açúcares pela característica que eles possuem de causar “felicidade”/alteração de humor, devido a produção do neurotransmissor a serotonina (DI RENZO et al, 2020).

Portanto, é evidente a relevância do tema em nosso cenário atual conforme apresentado nos estudos de Di Renzo et al. (2020) e Motta (2020), e nos mostra que há poucos trabalhos que discutem esse assunto. Dessa maneira, uma revisão da literatura sobre o tema transtornos alimentares em mulheres nos tempos de pandemias ampliar os conhecimentos dos leitores sobre essa temática específica, pois as revisões têm a função de preencher as lacunas existentes na literatura através da combinação de diferentes pesquisas bibliográficas.

2 METODOLOGIA

Este estudo trata de uma revisão integrativa da literatura. A revisão integrativa pode ser definida como um método que tem como intuito reunir e sintetizar os resultados de pesquisas sobre uma determinada temática ou questão, de forma sistemática, organizada e abrangente, auxiliando no aprofundamento do conhecimento do tema a ser investigado (ERCOLE; MELO; ALCOFORADO, 2014).

Para realização desta revisão foi seguido as seguintes etapas: 1- etapa de definição/identificação do tema e seleção da pergunta ou questão de pesquisa; 2- avaliação crítica dos estudos incluídos e excluídos; 3-reconhecimento dos pré- selecionados e selecionados; 4-Agrupamento dos selecionados; 5-Observação e interpretação dos resultados e 6- Apresentação da revisão ou síntese do conhecimento.

Na presente revisão, definiu-se como população de estudo, mulheres entre 17 e 40 anos. A escolha desta população prendeu-se por tratar da população mais atingida por transtornos alimentares.

2.1 QUESTÃO NORTEADORA

Esta revisão tem a seguinte questão norteadora: Como as pandemias podem agravar os transtornos alimentares em mulheres?

2.2. CATEGORIZAÇÃO DOS ESTUDOS

Nesta revisão foram realizadas buscas em artigos e monografias nas bases de dados: Google acadêmico, SCIELO, MEDLINE/PUBMED e LILACS. As buscas foram realizadas no período de agosto a outubro de 2021. As palavras chaves presentes nos Descritores em Ciência da Saúde (DeCS) utilizadas no processo de busca às bases de dados foram: “Transtornos alimentares” (eating disorders),” Pandemias” (Pandemics), “Isolamento social” (social isolation), “hábito alimentar” (eating habit), “Covid-19”, “SARS-Cov” e, “MERS-Cov”.

CrITÉrios de inclusão para a seleo dos artigos foram: artigos publicados em portuguÊs e inglÊs, artigos e monografias que abordam o tema e artigos publicados e indexados nos referidos bancos de dados nos últimos 20 anos (2001-2021). CritÉrios de exclusão: exclui os livros, dissertaes e teses, artigos e monografias no fora do tema e, do perÍodo temporal do estudo.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Sobre o idioma de publicao dos estudos, cinco deles foram publicados em inglÊs (71,43%) e dois (28,57%) em portuguÊs. Destacando a maior prevalÊncia de artigos no idioma estrangeiro evidenciando que a maioria foi encontrado nas bases LILACS e GOOGLE ACADEMICO.

A distribuio dos 7 estudos selecionados de acordo com o seu paÍs de origem. Dessa forma, dois (29%) artigos são do Brasil, dois (29%) da Irlanda, um (14%) da Itália, um (14%) da Alemanha e um (14%) de Portugal. No Quadro abaixo estão as informaes acerca da descrio dos artigos selecionados segundo o autor e ano, o tÍtulo e o tipo de estudo das publicaes. Destacando que seis (85,71%) são do ano de 2021 e um (14,29%) É do ano de 2020. Os tipos de estudos apresentaram-se bem diversificados entre revisões bibliográfica, sistemática e meta-análise, integrativa e organizacional, pesquisa de caráter transversal, longitudinal e estudo de coorte.

Os temas dos artigos selecionados referiram: Transtornos alimentares e a pandemia do COVID-19; Transtornos Alimentares e o efeito lockdown da COVID-19; Transtornos Alimentares e seus sintomas durante a pandemia de COVID-19; Transtornos alimentares/anorexia nervosa e COVID-19; O impacto da pandemia de COVID-19 e os transtornos alimentares; Impacto da pandemia COVID-19 e transtornos alimentares.

Quadro 1: Descrio dos artigos analisados, por autor/ano, paÍs, tÍtulo, tipo de estudo

AUTOR/ANO/ PAIS	TÍTULO	TIPO DE ESTUDO	OBJETIVO -POPULAO
VARINO, 2021 PORTUGAL	Eating disorders in the COVID-19 Pandemic. (Transtornos alimentares na Pandemia do COVID-19)	Revisão Bibliográfica	Rever a literatura existente sobre o impacto que a pandemia de COVID-19 teve nos sintomas e comportamentos de pessoas com Transtornos Alimentares ou em risco de desenvolver um transtorno. Populao estudada: IndivÍduos com \geq 16 anos de ambos os sexos, diagnóstico de Anorexia Nervosa, Bulimia Nervosa, Perturbao da Ingestão Alimentar Compulsiva

SIDEI et al., 2021 ITÁLIA	Effects of COVID-19 lockdown on eating disorders and obesity: A systematic review and meta-analysis. (Efeito do bloqueio do COVID-19 nos Transtornos alimentares e na obesidade: uma revisão sistemática e meta-análise)	Revisão Sistemática e Meta-análise	Examinar a prevalência combinada de comportamentos sintomáticos e deterioração da saúde mental entre indivíduos com transtornos alimentares e obesidade durante onfinamento COVID-19 população estudada: Adolescentes, 3.034 participantes no total, entre eles, 87,7% eram mulheres, e a idade média de 29,1.
COUTINHO et al., 2021 BRASIL	O impacto da pandemia de COVID-19 nos transtornos alimentares e seu tratamento: uma revisão integrativa da literatura	Revisão integrativa da literatura	Descrever como a pandemia por COVID-19 pode impactar no desenvolvimento, manutenção e tratamento de quadros de transtornos alimentares, analisando o panorama das publicações sobre os transtornos alimentares durante a pandemia de COVID-19 em periódicos científicos nacionais e internacionais. População do estudo: População do estudo variou entre 40-180 participantes, com idade média de 16-55 anos e o sexo predominante o feminino 95%.
SILVA; ALMEIDA, 2021 BRASIL	Comportamento de risco para transtornos alimentares em estudantes de graduação em saúde em uma faculdade do Nordeste brasileiro após o isolamento social e a disseminação do Coronavírus	Transversal	Analisar a percepção da imagem corporal e comportamentos de risco para transtornos alimentares em acadêmicos de saúde, de uma faculdade de saúde em Recife após o período de isolamento social devido à pandemia do COVID-19. População do estudo: 62 estudantes de ambos os sexos, de diferentes cursos de graduação

PARSONS et al, 2021 IRLANDA	Review of Ireland's First Year of the COVID-19 Pandemic Impact on People Affected by Eating Disorders: 'Behind Every Screen There Was a Family Supporting a Person with an Eating disorder'. (Revisão do primeiro ano da pandemia do COVID 19 na Irlanda e o impacto nas pessoas)	Revisão	Detalhar os desafios enfrentados por pessoas afetadas por transtornos alimentares na Irlanda e como a organização respondeu a esses desafios, fornecendo suporte de várias formas para pessoas com transtornos alimentares e suas famílias. População do estudo: 629 participantes adolescentes, adultos e idosos, 81% são mulheres, com idade variando de 14-70 anos.
GIEL et al, 2021 ALEMANHA	Eating behaviour and symptom trajectories in patients with a history of binge eating disorder during COVID-19 pandemic. (Comportamento alimentar e Trajetória de Sintomas em pacientes com Histórico de transtorno compulsão alimentar periódica durante a pandemia do COVID-19).	Longitudinal	Investigar as trajetórias dos sintomas de TA até o primeiro bloqueio COVID-19 na primavera de 2020 em pacientes com histórico de transtorno da compulsão alimentar periódica (TCAP). População do estudo: 42 participantes, 81% sexo feminino.
WALSH; MCNICHOLAS, 2020 IRLANDA	Assessment and management of anorexia nervosa during COVID-19 (Avaliação e tratamento da Anorexia Nervosa durante a pandemia do COVID-19)	Estudo de coorte	Descreve como um serviço teve que adaptar os cuidados usuais durante a pandemia COVID-19 sem contribuir excessivamente para a sobrecarga do cuidador ou comprometer a segurança do paciente. População do estudo: 7 Jovens com anorexia nervosa com ≤ 19 anos.

Fonte: Dados do autor

3.1 TRANSTORNOS ALIMENTARES NA PANDEMIA DO COVID-19

De acordo com o trabalho de Walsh e McNicholas (2020), a pandemia COVID-19 aumentou o estresse e a sensação de falta de controle pessoal em todos. Em particular, nos indivíduos com transtornos alimentares e em riscos mentais e físicos, o risco foi maior de desenvolver efeitos negativos como piora do quadro clínico dessas patologias, devido às restrições que foram implementadas pelos governos para reduzir a disseminação do vírus, pelo medo de contaminação por COVID-19 e por dificultar o alcance aos serviços de saúde.

Em concordância, o estudo de Richardson e Branley-Bell (2020), relata que os sintomas das pessoas (maioria mulheres) com TA's aumentaram de 41% para 83,1% e ocorreu o aumento da prevalência de comportamentos restritivos sendo proporcional a variáveis relacionados ao medo da infecção pelo vírus, ou seja, a restrição alimentar está ligada a uma saúde psicológica mais baixa e aumento da ansiedade.

Para solucionar essas problemáticas é necessário, que os cuidadores e profissionais de saúde busquem um contato contínuo com os indivíduos com TA's, pois é evidente que a pandemia afeta mais intensamente essas pessoas e se deve buscar meios de continuar o

tratamento, porque a continuidade das terapias diminuirá os riscos de recaídas e gatilhos que é comum nestas patologias (AN, BN e TCA).

3.2 O EFEITO DO ISOLAMENTO SOCIAL NOS TRANSTORNOS ALIMENTARES

A meta-análise realizada por Sideli et al. (2021) com 26 estudos (N= 3399, 85,7% sexo feminino), obteve um resultado de 65% dos indivíduos com TA's experimentaram piora dos sintomas durante o confinamento, enquanto apenas 16% relataram melhora leve ou moderada. No geral, mais de 75% dos indivíduos com transtornos experimentaram preocupações com a forma física, com a alimentação e aumentaram o pensamento sobre exercícios.

Em concordância com esses achados, Giel et al. (2021) mostraram que o uso de reavaliação cognitiva, uma estratégia de regulação da emoção e senso de coerência, foram associados à redução dos sintomas alimentares entre pacientes com TCA durante o primeiro isolamento social.

3.3 IMPACTO DA PANDEMIA DO COVID-19 NO TRATAMENTO DOS TA'S

No estudo de Coutinho et al. (2021) com 14 trabalhos, eles relatam que a maior parte dos trabalhos analisados buscou o impacto dos fatores situacionais com relação à pandemia, apesar de existirem diferenças entre os métodos, tamanho de amostra e estratégias de análise dos dados, todos eles confirmaram que houve impacto no tratamento dos transtornos alimentares. Caracterizado pela dificuldade de acesso aos cuidadores da saúde, adaptação para fornecer os serviços de saúde no período na diminuição ao acesso de tratamento presencial.

O impacto desse período nas pessoas com AN foi o medo do baixo controle pessoal, desencadeando um aumento nos comportamentos de controle de peso. Emoções expressas intensificadas como resultado do bloqueio, ou uma incapacidade de escapar dos olhos vigilantes dos pais em cada refeição, a incapacidade de sair e se exercitar, se distrair com a escola ou contato social podem levar a uma deterioração no bem-estar dos jovens. O lado positivo do confinamento podemos dizer que os pais podem valorizar a oportunidade de poder testemunhar e supervisionar todas as refeições, e ter ambos os pais em casa, pois alguns podem facilitar um alinhamento nas abordagens dos pais (WALSH; McNICHOLAS, 2020).

4 CONCLUSÃO

Este estudo mostra que o consumo alimentar das pessoas com TA's se alterou, ou seja, houve o aumento na restrição do consumo de alimentos (restritivos) ou consumo elevado de alimentos(compulsivo). Aumento da busca de indivíduos com TA's junto aos serviços de saúde. Maior exposição às mídias sociais piorando os sintomas dos TA's, alterando os hábitos alimentares e de vida.

O isolamento social da pandemia trouxe impacto nos cuidadores e nos serviços de atendimento aos pacientes de transtornos alimentares. Os cuidadores de familiares com TA's passaram a ter maiores preocupações com seus parentes com transtornos alimentares. Ocorreram mudanças no funcionamento dos serviços de saúde, de presencial para remoto, com dificuldades de adaptação.

Os sentimentos que os artigos estudados trazem como os que afetam o hábito alimentar são: ansiedade, mau humor e, sensação de autoagressão; eles atingem as pessoas com TA's como forma de gatilhos para manifestação de compulsão ou restrições alimentares.

REFERÊNCIAS

ABREU, C.N; CANGELLI-FILHO, R. Anorexia nervosa e bulimia nervosa-abordagem cognitivo- construtivista de Psicoterapia. **Rev. Psiquiatr. Clinic.** (São Paulo), v.31, n.4,

p.177-183, 2004.

ALCKMIN-CARVALHO, F. et al. Análise da evolução dos critérios diagnósticos da anorexia nervosa. **Avaliação Psicológica**, v.15, n.2, p. 265-274, 2016.

ALMEIDA, C. et al. Comer intuitivo. **UNILUS Ensino e Pesquisa**, vol. 14, n.37, p.38-46, 2018; ALMEIDA, C., ASSUMPCÃO, A. A eficácia do Mindful eating para transtornos alimentares e obesidade: revisão integrativa. **Revista da Graduação em psicologia da PUC Minas**. Vol.3, n.6, p.25-36, 2018.

CASTELLINI, G., CASSIOLI, E., ROSSI, E., INNOCENTI, M., GIRONI, V., SANFILIPPO, G., FELCIAI, F., RICCA, V., RICCA, V. (2020). The impact of COVID-19 epidemic on eating disorders: A longitudinal observation of pre versus post psychopathological features in a sample of patients with eating disorders and a group of healthy controls. **International Journal of Eating Disorders**, 53, 1855–1862, 2020.

CHU, H.; ZHOU, J.; WONG, B. H. Y.; LI, C.; CHENG, Z. S.; LIN, X.; ... YUEN, K. Y. Productive replication of Middle East respiratory syndrome coronavirus in monocyte-derived dendritic cells modulates innate immune response. **Virology**, v. 454, p. 197-205, 2014.

COUTINHO, C.O. et al. o impacto da Pandemia de COVID-19 nos transtornos alimentares e seu Tratamento: uma revisão integrativa da literature. **Research Society and Development**, v. 10, n. 10, 2021.

DI RENZO L. et al. Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey. **J Transl. Med** [internet]. V .18 n.1, p. 1-15,2020. Disponível em: <http://doi.org/10.1186/s1267-020-02399-5>. Acesso em: 27 abr. 21, 2020.

FERNÁNDEZ-ARANDA, F., CASAS, M., CLAES, L., BRYAN, DC, FAVARO, A., GRANERO, R., GUDIOL, C., TREASURE, J., KARWAUTZ, A., LE GRANGE, D., MENCHÓN, JM, TCHANTURIA, K., TREASURE, J. (2020). COVID - 19 e implicações para transtornos alimentares. **Avaliação Europeia de Distúrbios Alimentares**, 28, 239-245, 2020.

GIEL, KE, SCHURR, M., ZIPFEL, S., JUNNE, F., SCHAG, K. (2021). Comportamento alimentar e trajetórias de sintomas em pacientes com história de transtorno da compulsão alimentar periódica durante a pandemia de COVID - 19. **Avaliação Europeia de Distúrbios Alimentares**, 29(4), 657–662.

MOTTA, D. **Um olhar sobre os transtornos alimentares em tempo de Pandemia**. Faperj-Fundação de Amparo à pesquisa: Rio de Janeiro, 2020.

OLIVEIRA, J. et al. Prevalência de comportamentos de risco para transtornos alimentares e uso de dieta “low-carb” em estudantes universitários. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v.68, n.4, p.183-190, dez, 2019.

PARSONS, H. et al. Review of Ireland’s first year of the COVID-19 pandemic impact on people affected by eating disorders: ‘Behind Every screen there was a Family supporting a person with an eating disorder’. **Journal of Clinical Medicine**, v. 10, n. 15, p.3385, 2021.

SIDELI L, LO COCO G, BORSARINI B, FORTUNATO L, SECHI C, BONFANTI R. C., MICALI N. Effects of COVID-19 lockdown on eating disorders and obesity: A systematic

review and meta-analysis. **Eur Eat Disorders Rev.**1–16, 2021.

SILVA, G.L, ALMEIDA, G.A.S. Comportamento de risco para transtornos alimentares em estudantes de graduação em saúde em uma faculdade do Nordeste brasileiro após o isolamento social e a disseminação do Corona Vírus.2021;

WALSH, O., MCNICHOLAS, F. Avaliação e tratamento da anorexia nervosa durante COVID- 19, Irish Journal of Psychological Medicine, (2020), 37, 187–191;