



O IMPACTO DA PANDEMIA NA ALIMENTAÇÃO DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE

ANA BEATRIZ DE SOUZA MONTES; MARIA EDUARDA TAVARES DE FREITAS; LAISA VITÓRIA SANTOS DE MELO; JAKELINE OLINDINA FRANCELINO

Introdução: O isolamento ocasionado pela COVID-19 afetou a rotina dos profissionais de saúde, pois a alta transmissão do vírus, ocasionou uma sobrecarga de trabalho, interferindo diretamente no estado de saúde destes trabalhadores. Esta situação favorece sintomas de exaustão física e mental, acarretando mudanças negativas nos hábitos alimentares. Durante a pandemia houve o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados e de alta densidade energética, o que pode influenciar na capacidade de trabalho do indivíduo. Esse perfil alimentar colabora no desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis e obesidade. Uma alimentação saudável com alimentos à base de plantas, gorduras saudáveis e proteínas de alto valor biológico é fundamental para ajudar o corpo humano no combate a doenças virais e infecções, visto que fortalece o sistema imunológico. **Objetivos:** Relatar o impacto da COVID-19 na alimentação dos profissionais de saúde. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão bibliográfica, realizada através das principais bases de dados: Scielo, PubMed e BVS. Foram utilizados 8 artigos, sendo excluídos 2 que não abordam a principal temática deste estudo. Foram utilizados como descritores “Pandemic”, “COVID-19”, “Eating habits”, “Health professional”. **Resultados:** Os profissionais de saúde durante a pandemia relataram aumento da crise de ansiedade e estresse com correlação a deterioração de hábitos alimentares saudáveis, como aumento no número de refeições fora de casa, o consumo de refeições prontas, industrializados e atos de não fazer pausa para refeições durante o trabalho, sendo assim houve redução da ingestão de frutas e hortaliças. Verificou-se também o aumento de casos de transtorno de compulsão periódica (comer compulsivamente) associados ao índice de massa corporal elevado, devido a alimentação inadequada neste público, com prevalência em mulheres, além disso evidencia-se que ambas as desordens aumentam a taxa de morbimortalidade. **Conclusão:** Estudos relatam o aparecimento de distúrbios psicológicos e alimentares em profissionais de saúde que atuaram na linha de frente no combate ao COVID-19, uma vez que estes hábitos alimentares afetaram a saúde dos mesmos. A alimentação saudável colabora significativamente no controle das doenças crônicas não transmissíveis, na diminuição da ansiedade, depressão e na melhora da qualidade de vida dos profissionais de saúde, contribuindo para o aperfeiçoamento do atendimento aos pacientes.

Palavras-chave: Covid-19, Hábito alimentar, Pandemia, Profissionais de saúde.