

Alimentação, ansiedade e COVID-19

Larissa Ferreira de Oliveira
Maeli Sales Santana
Raeli Sales Santana
Tainá Santos Oliveira

Alimentação e ansiedade: a relação da vez!

Quando falamos em alimentação estamos nos referindo a um conjunto de fatores, que não se limita apenas à ingestão de nutrientes, mas também aos alimentos que são fontes e fornecem tais nutrientes, bem como, a forma que esses alimentos são combinados e preparados, as particularidades do modo de preparo e ato de comer e às dimensões culturais e sociais das práticas alimentares (BRASIL, 2014).

O mundo ao nosso redor influencia a todo momento o nosso modo de vida e não seria diferente com o comportamento alimentar, que sofre diversas interferências a depender do contexto, sendo influenciado, até mesmo, pelas emoções, as quais afetam diretamente o padrão da alimentação no que se refere às escolhas, quantidades consumidas e frequência, não estando limitada apenas às necessidades fisiológicas (LOURENÇO, 2016).

Alguns estudiosos acreditam que a ansiedade é o mal do século. Trata-se de uma condição emocional, que é direcionada sempre a uma apreensão relativa ao futuro, angústia e medo são emoções comuns ligadas a mesma, acompanhadas de certa tensão física. A ansiedade é um fenômeno inerente ao ser humano, acontece em diversos momentos da nossa vida e está associada também a alterações na ordem biopsicossocial dos sujeitos. No entanto, ela se torna patológica quando não existe nenhum motivo específico que a desencadeie. Seja normal ou patológica, tem influência na vida das pessoas, limitando suas atividades (SOUZA *et al*, 2017).

Como já citado, a alimentação tem grande relação com as emoções do ser humano. No caso da ansiedade, uma alimentação inadequada pode afetar o estado emocional, causando, por exemplo, a intensificação da mesma. Em outros casos, a ansiedade pode disparar o comportamento de compulsão alimentar, o qual pode ser utilizado como meio de aliviar os sintomas de inquietação, medo ou apreensões

provocadas pela mesma, melhorando ou estabilizando, temporariamente, o estado emocional do sujeito (LOURENÇO, 2016).

A quarentena e seus impactos

Atualmente, enfrentamos a pandemia de COVID-19 que tem afetado a população mundial causando grande impacto a diversos serviços, principalmente os de saúde. (COSTA, 2020). A COVID-19 é uma doença infecciosa ocasionada pelo novo coronavírus, SARS-CoV-2, identificado pela primeira vez na China em dezembro de 2019. Os coronavírus são a segunda principal causa do resfriado comum no mundo que raramente evoluem para doenças mais graves em humanos. Porém, nas últimas décadas isto têm se alterado, a exemplo da COVID-19 que pode ser agravada levando a complicações respiratórias graves, as quais, se não revertidas, evoluem ao óbito. (OMS, 2020).

A quarentena têm sido a principal medida adotada pela Organização Mundial da Saúde como forma preventiva a pandemia por Coronavírus (COVID-19). Tal medida recomenda que todas as pessoas que tem condições de ficar em casa evitem ao máximo sair às ruas visando diminuir ou até mesmo conter a propagação do vírus. Medida também adotada pelo Brasil no final de março do ano atual (OLIVEIRA *et al.*, 2020).

As reações diante da pandemia se diferem entre as pessoas a partir do contexto em que vivem, história de vida, formação e características pessoais. Mas é evidente que para grande parte da população a mudança radical na rotina, redução de estímulos, impossibilidade de gerar renda e a permanência em casa por tempo indeterminado, sem uma rotina estabelecida e com os planos e metas soltas, pode afetar diretamente a saúde mental desses indivíduos (COSTA, 2020).

A ansiedade surge quando o indivíduo se encontra frente a um perigo ou ameaça (SOUZA *et al.*, 2017). Nesse sentido a situação atual, conseqüente da pandemia, pode intensificar os episódios de ansiedades que partem de insegurança e medo gerado pela ameaça do adoecimento próprio ou de familiares, questões econômicas, a possibilidade de perder pessoas queridas, a completa mudança em sua forma de trabalhar, estudar e interagir, além de outras inúmeras preocupações produzidas por incertezas futuras. (COSTA, 2020).

Segundo Oliveira *et al.* (2020), o estado de ansiedade pode provocar alterações no comportamento alimentar que, de acordo com a literatura, varia entre os indivíduos

em aumento da ingestão alimentar ou restrição calórica. Dessa forma, associada a alterações significativas no estado emocional do indivíduo, a ingestão emocional configura-se como um mecanismo para suprimir ou minimizar emoções negativas, como a ansiedade, a frustração ou o medo. Esse quadro promove a busca e consumo em grandes quantidades por alimentos que trazem conforto e prazer aos olhos, os quais incluem alimentos com elevado teor de sal, açúcar e gordura, devido ao sabor marcante e prazeroso. A ingestão emocional, em alguns casos, pode vir a provocar o consumo de alimentos como os citados anteriormente, mesmo na ausência de fome. Isso ocorre porque nessa situação o alimento estar associado mais ao equilíbrio emocional do que ao estado biológico.

Essa ingestão baseada nas emoções promove o consumo frequente de alimentos industrializados, que podem ocasionar o desequilíbrio entre os nutrientes precursores dietéticos para produção de alguns neurotransmissores no Sistema Nervoso Central (SNC). Pois, estudos apontam que a ansiedade é mediada pela maior ou menor biodisponibilidade destes (SOUZA et al., 2017). Neurotransmissores são mensageiros químicos que possibilitam a comunicação entre os neurônios e o restante do corpo. A maior parte dos neurotransmissores do SNC são produzidos a partir de aminoácidos provenientes da dieta. O neurotransmissor Serotonina ou 5-Hidroxitriptamina tem como função a regulação do humor, comportamento dos impulsos, e da saciedade, sendo produzido através do aminoácido triptofano, presente em alimentos de origem animal e vegetal (SOUZA *et al.*, 2017; BISCAINO *et al.*, 2016).

Diante do que nos foi apresentado, compreendemos que a pandemia por si só não é unicamente responsável por desencadear ou intensificar a ansiedade das pessoas em quarentena, já que a mesma é um fenômeno multicausal. Contudo, as consequências provocadas pelo estado ansioso intenso interferem e provocam mal-estar físico e psicológico nos indivíduos, o que pode ser melhorado ao adotar um estilo de vida saudável durante esse período de isolamento. Nesse sentido, salientamos a importância de adotar uma alimentação e hábitos de vida saudáveis como forma de minimizar os impactos causados pela ansiedade.

Construindo um estilo de vida saudável durante o período de quarentena

É importante tentar construir um estilo de vida que promova saúde a longo prazo. Isso se torna fundamental para promover um maior bem-estar, porque ao manter

uma alimentação nutritiva e saudável, na medida do possível, podemos garantir um estado nutricional adequado, auxiliando na recuperação em casos de infecção, seja pela COVID-19 ou por outras doenças.

Portanto, é indicado que ao sentir ansiedade, ao invés de investir na ingestão de alimentos calóricos, investir em atividades que possam provocar o estado de relaxamento ou prazer que, em geral, é provocada pelo alimento.

Visando obter uma alimentação balanceada que, de certa forma, contribua para redução da ansiedade é ideal: dar preferência aos alimentos naturais (laranja, manga, alface, tomate, batata, feijão, arroz) todos aqueles que você gosta e nesse período eles não estão fazendo parte da sua rotina; tentar incluir frutas da sua preferência nos lanches; limitar o consumo de alimentos industrializados (“salgadinhos de pacote”, refrigerantes, “macarrão instantâneo” entre outros); estabelecer horários para as refeições e sempre que possível comer em companhia, distante do celular; ajudar no preparo dos alimentos; estabelecer metas para aumentar o consumo de água (BRASIL, 2014).

Algumas opções de atividades associadas a uma alimentação balanceada são potencializadoras de relaxamento e podem ser aplicadas nos momentos em que o grau de ansiedade estiver elevado. No entanto, compreendemos que lidamos com a diversidade de realidades, visto que o Brasil é marcado pela desigualdade social, de modo que a situação atual é promotora de diferentes formas de angústia. Não acreditamos que uma única estratégia seja capaz de alcançar e ajudar os diferentes espaços e pessoas. Assim, tentamos pontuar diferentes possibilidades que ajudem a lidar com os aspectos emocionais relacionados a ansiedade.

Antes de qualquer coisa, existe um sofrimento verdadeiro gerado pela pandemia do COVID-19 que não pode ser invalidado, a angústia existe e a melhor forma de lidar com ela é, primeiramente, entender que ela é real. Acreditamos que identificar situações que geram episódios de ansiedade é importante, pois podem ser evitados ou melhor gerenciados.

Uma outra alternativa eficaz, é separar um momento do dia, mesmo que seja alguns breves minutos para ter um momento a sós consigo mesmo, deixando a mente relaxar, na tentativa de deixá-la livre de pensamentos estressores. Podem ser feitas atividades simples durante esse tempo, o importante é que seja algo que gere satisfação, como tomar um café, apreciando cada gole, ou tomar um banho com calma, trazendo o foco para o que está acontecendo naquele espaço de tempo.

Existem atividades que podem ajudar a trazer relaxamento a mente e corpo, ajudando a combater a ansiedade, alguns exemplos são: meditação, yoga, momentos de brincadeiras, jogos ou conversa com os familiares (presencialmente, se estiverem juntos em isolamento, ou virtualmente, caso eles morem longe), além de outras ações ou hobbies pessoais (ler algum livro, ouvir músicas ou até mesmo assistir uma série) que proporcionem prazer. (COSTA, 2020).

Há também algumas técnicas de respiração que reduzem os níveis de ansiedade. Isso ocorre porque ao direcionar a atenção para as inalações e expirações, as quais devem ser realizadas calmamente por alguns minutos ou o quanto for necessário até o relaxamento, retira o foco de pensamentos inquietantes e preocupantes relacionados aos desafios e temores inerentes desse momento atual. Essa técnica é ótima, pois carrega a flexibilidade de ser feita a qualquer momento e lugar que a pessoa ache necessário, sem exigir nada além do foco na respiração.

Um outro exemplo dessas atividades é a prática de exercícios físicos. Estudos comprovam que os exercícios aeróbicos, como o ciclismo, praticados em intensidade leve ou moderada diminuem a ansiedade, estimulam o metabolismo corporal e liberam endorfinas, que promovem relaxamento e sensação de bem estar (LOBO *et al*, 2018).

Portanto, é evidente que a situação atual tem gerado inquietações e preocupações, que comprometem a saúde mental e, conseqüentemente, nutricional e física. Por isso, é essencial tentar focalizar ao máximo no agora, no momento presente, tentando se desviar de pensamentos e hábitos que, a longo prazo, podem gerar mal-estar tanto psicológico como físico, e lembrar que essa situação irá passar. Dessa maneira, o indicado é investir em alimentos e atividades como, por exemplo, as citadas acima ou outras que estejam dentro das suas possibilidades e que permitam vivenciar esse período de uma maneira mais leve e agradável na medida do possível.

Referências

BISCAINO, Lucca Corcini.; GARZELLA, Milena Huber; KAPP, Edea Maria Zanatta.; HORSZCZARUK, Sandra Marisa. *Neurotransmissores*. 2ª MoEducCiTec, 2016.
Disponível em:
(<https://publicacoeseventos.unijui.edu.br/index.php/moeducitec/article/view/7494>)

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE. DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO BÁSICA. *Guia alimentar para a população brasileira*. Brasília: Ministério da Saúde, 2014, 2. ed., 1. reimpr.

COSTA, Fernanda Benquerer. *A saúde mental em meio a pandemia do COVID-19*. Secretária de Saúde do Distrito Federal, 2020. Disponível em: <http://www.saude.df.gov.br/wp-conteudo/uploads/2018/03/Nota-Informativa-A-Sa%C3%BAde-Mental-e-a-Pandemia-de-COVID19-poss%C3%ADveis-impactos-e-dicas-de-gerenciamento-para-a-popula%C3%A7%C3%A3o-geral.pdf>.

LOURENÇO, Ana Sofia Almeida. *Ingestão de alimentos como mecanismo de regulação da ansiedade*. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, 2016.

OLIVEIRA, Andréia *et al.* *COVID-19: Comportamentos alimentares e outros estilos de vida saudáveis em tempo de isolamento social*. (In.) Da emergência de um novo vírus humano à disseminação global de uma nova doença — Doença por Coronavírus 2019 (COVID-19). Portugal, 2020. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/340540355_COVID-19_Comportamentos_alimentares_e_outros_estilos_de_vida_saudaveis_em_tempo_de_isolamento_social.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Folha informativa – COVID-19 (doença causada pelo novo coronavírus)*. Publicada em maio de 2020. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875.

SOUZA, Dalila Teotônio Bernardino.; LÚCIO, Jordânia Morais.; ARAÚJO, Adiene Silva; BATISTA, Deilton. Ayres. *Ansiedade e alimentação: uma análise inter-relacional*. (In:) II Congresso Brasileiro de Ciências da Saúde, 1., Anais. Campina Grande, 2017. Disponível em: https://editorarealize.com.br/revistas/conbracis/trabalhos/TRABALHO_EV071_MD1_SA6_ID1109_02052017134105.pdf.