

## Impactos da pandemia COVID-19 sobre os transtornos alimentares



Com o advento da pandemia causada pela COVID-19, foi-se necessário adotar medidas de prevenção a fim de se evitar ou minorar a infecção que ocorre de forma veloz: dentre elas, o isolamento e o distanciamento social.

Nesse período de isolamento, houve um agravamento significativo dos distúrbios alimentares, como a bulimia e a anorexia.

Um dos transtornos alimentares mais comuns é a compulsão alimentar, derivada da ansiedade criada nesse período de incerteza e medo, onde a pessoa acaba compensando seus medos na ingestão excessiva de alimentos como forma de se sentir melhor.

Essa compulsão, porém, acaba por gerar um sobrepeso, que por sua vez é um dos fatores de risco para o agravamento da COVID-19, além de outros.



A presente Cartilha tem o propósito de auxiliar e promover a saúde mental para o enfrentamento dessa realidade minorando os efeitos desses distúrbios.

### **O que é transtorno alimentar?**

É um transtorno mental, que apresenta comportamentos alimentares que prejudicam a saúde física e mental do sujeito. É caracterizado por aspectos como medo, preocupação exagerado com o peso e a forma escultural, redução voluntária do consumo nutricional com progressiva perda de peso, e a ingestão maciça de alimentos seguidos de vômitos e uso abusivo. São patologias descritas pelo CID 10, DSM IV e OMS: anorexia nervosa, bulimia nervosa, transtornos da compulsão alimentar periódica (TCAP), vigorexia e drunkorexia.

### **Fatores que contribuem para o desenvolvimento dos transtornos alimentares:**

Pessoas que possuem algum tipo de transtorno psicológico como por exemplo o transtorno de ansiedade, depressão e até mesmo o transtorno obsessivo-compulsivo, tendem a ter maior probabilidade de desenvolver algum tipo de transtorno alimentar.

## Outros fatores que podem contribuir para o surgimento dos transtornos alimentares são:

- . Maus hábitos alimentares;



- . Baixa autoestima;

- . Sentimento de culpa após as refeições;

- . Distúrbios emocionais;

- . Distorção da imagem corporal;

- . Culto excessivo ao corpo;

## Principais transtornos alimentares

- . **Anorexia nervosa:** é um transtorno alimentar que se caracteriza pela busca da magreza extrema, o que leva o paciente a seguir dietas muito rígidas e adotar uma rotina exaustiva de exercícios físicos devido ao medo intenso de engordar.

- . **Bulimia Nervosa:** A bulimia nervosa tem semelhanças com a anorexia, mas sua principal característica são os períodos de compulsão alimentar, com o consumo de enormes quantidades de comida, intercalados com comportamentos compensatórios, como a indução de vômitos e o uso de laxantes, na tentativa de evitar o ganho de peso.

**. Transtorno de Compulsão Alimentar:** Em partes, o transtorno de compulsão alimentar é semelhante à bulimia, pois ele se caracteriza por episódios em que a pessoa consome rapidamente grandes quantidades de comida mesmo sem sentir fome.

A diferença entre esses distúrbios alimentares é que, na compulsão, não há o comportamento compensatório com a indução de vômitos ou a prática de exercícios exaustivos. Em consequência, a pessoa acaba ganhando peso e pode se tornar obesa.



**Existem algumas condutas que podem ser adotadas pelas pessoas para prevenir ou minimizar os distúrbios alimentares durante a atual pandemia, são eles:**

1. Priorize alimentos nutritivos: é necessário que a alimentação seja rica em alimentos naturais, como frutas e verduras, bem como os alimentos in natura ou minimamente processados;
2. Evite ou, ao menos, reduza a quantidade de sal e açúcares em seus alimentos e bebidas.

3. Coma em local calmo e sem distrações, como TVs, sons ou conversas.

4. Pratique exercícios físicos em casa: existem várias plataformas digitais que ensinam exercícios físicos com pouca dificuldade de execução e também monte uma rotina diária para que você possa fazer exercício com frequência;

5. Evite o “comer emocional”: evite comer todas às vezes que você fica estressado (a) ou ansioso (a), procure outras atividades para que você possa minimizá-los;

6. Procure entender as dificuldades emocionais que desencadeiam os episódios de compulsão alimentar;

7. Estimule o autocuidado: não é apenas a nutrição que é importante nesse momento, outros hábitos devem ser efetivos nesta ocasião, como por exemplo, dormir regularmente, se alimentar na hora certa, manter a assepsia;

8. Evite bebidas alcoólicas: Uma pessoa sob efeito de álcool tende a ingerir mais comida do que se não estivesse bebendo.



9. Procure ajuda: Um nutricionista deve ser consultado para fazer uma análise de suas necessidades alimentares e definir bons alimentos para sua saúde.

10. Procure ajuda psicológica: Quando você perceber que a fome emocional está interferindo nos seus comportamentos de vida diária ou quando os episódios de compulsão alimentar ocorrerem pelo menos uma vez por semana, pelo período de três meses, você deve procurar a ajuda de especialistas.



### **Papel da psicologia nos transtornos alimentares**

A participação do profissional psicólogo no auxílio a pacientes que desenvolvem algum transtorno alimentar é fundamental, pois pode auxiliar o paciente no sentido de modificar pensamentos e comportamentos disfuncionais, trabalhar para a

melhoria da autoestima, um aspecto importante em pacientes que possuem algum tipo de transtorno alimentar.

Lembre-se que durante o período de isolamento social, vários profissionais estão atendendo na modalidade online, prática segura, regulamentada por seus Conselhos.



## Referências:

PEREIRA, C. M. Como identificar e combater a fome emocional. Disponível em <https://lifestyle.sapo.pt/saude/peso-e-nutricao/artigos/como-identificar-e-combater-a-fome-emocional>. Acesso em 21/11/2020.

LANZARIN. M. A compulsão alimentar durante a pandemia. Disponível em <https://maisalanzarin.com.br/index.php/artigosgerais/16-transtornosalimentares/113-a-compulsao-alimentardurante-a-pandemia>. Acesso em 22/11/2020.

SOUSA, Thais. Distúrbios alimentares: tipos, causas, sintomas e tratamentos. Virtude, [S. I.], p. 2, 13 de dez. 20019.

<https://lifestyle.sapo.pt/saude/peso-e-nutricao/artigos/como-identificar-e-combater-a-fome-emocional>. Acessado em 28/11/2020.

<https://psicologafabiola.com.br/transtornos-alimentares/>. Acessado em 28/11/2020.



## ORGANIZAÇÃO

Brena Cristine Barradas Simões

Bianca Alexandra de Almeida Nunes

Geísa de Sousa Rocha

Jardelina Macedo da Luz Fernandes

Lindinalva da Silva

Micilene do Espírito Santo Lima

Pedro Josiel de Souza Júnior

Pollyana Gomes

Suzilene Pereira da Silva

## SUPERVISOR DE ESTÁGIO

Gildo Gonçalves de Azevedo júnior – CRP –  
20/08181-RR

CARTILHA EDUCATIVA: TEMA: IMPACTOS  
DA PANDEMIA COVID-19 SOBRE OS  
TRANSTORNOS ALIMENTARES