

COMPORTAMENTO ALIMENTAR E TRANSTORNOS MENTAIS EM PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19

**KAREN ORRIGO VIEIRA^{1*} KARINA BALDO² CRISTIAN FERREIRA CORONA³
VITÓRIA KAROLINI BETIM FIELDKIRCHER CAUS⁴, DALILA MOTER
BENVEGNUM⁵**

1 Introdução

Os primeiros casos da pneumonia causada pelo Coronavírus (SARS-CoV-2) surgiram em dezembro de 2019 na região de Wuhan na China, sendo que até o fim de janeiro de 2020, 34 regiões do mundo relataram casos. Com o avanço rápido e simultâneo da doença, em março de 2020, a Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou pandemia da doença. A emergência em saúde revelou a necessidade de medidas sanitárias para restringir a disseminação do vírus, como o uso de máscara facial, distanciamento social, quarentena, além de orientações higiênicas para a população.

Como o contágio da doença ocorre de pessoa para pessoa (através de gotículas de saliva, contato direto com mucosas e transmissão por objetos compartilhados contaminados), o isolamento social e a quarentena foram as principais e mais rígidas dentre as medidas adotadas. O procedimento envolvia manter a população em suas residências, estabelecimentos públicos fechados e restrição ao funcionamento de instituições de ensino e mercados, com isso massificou-se o trabalhar em casa (*Home office*). A situação durante esse período foi inconsistente, não havia tratamentos específicos, medicamentos ou vacinas e assim crescia o sentimento de medo e insegurança na população levando ao declínio da saúde psicológica (MOREIRA; SOUZA; NÓBREGA, 2020; PEREIRA *et al.*, 2020).

1 Graduanda de Nutrição, Universidade Federal da Fronteira Sul, *campus* Realeza, contato: karen.vieira@estudante.uffs.edu.br

2 Mestra em Ciências aplica à saúde, Universidade Estadual do Oeste do Paraná, *campus* Francisco Beltrão, contato: ka_baldo@hotmail.com.

3 Graduando de Nutrição, Universidade Federal da Fronteira Sul, *campus* Realeza, PR. Contato: cristianferreiracorona@gmail.com.

4 Mestranda em Saúde Bem Estar e Produção Animal Sustentável na Fronteira Sul, Universidade Federal da Fronteira Sul, *campus* Realeza, PR. Contato: vitoria.fieldkircher@gmail.com

5 Doutora em Farmacologia, Universidade Federal da Fronteira Sul, Orientadora.

Segundo a OMS, a saúde mental é “um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a comunidade” (UFLA, 2021). Contudo, no cenário da COVID-19 esse estado de bem-estar foi ameaçado, gerando um quadro de estresse, depressão e ansiedade, derivado da condição de hipervigilância. Essa condição ocorre quando o eixo hipotalâmico hipofisário torna-se superativo elevando os níveis de glicocorticóides (CASTRO-DE-ARAÚJO; MACHADO, 2020; WANG *et al.*, 2020).

A depressão é caracterizada por humor deprimido e, assim como a ansiedade, pode resultar em disfunções alimentares. Segundo Rozenthal *et al.* (2004) em episódios depressivos ocorre um aumento da necessidade de alimentos com alta taxa de carboidratos e açúcares, devido a hiperatividade crônica advinda do metabolismo de glicose aumentado. A ansiedade se caracteriza como constante preocupação, angústia e medo e incidiu de forma significativa na população durante a pandemia sendo que esse sentimento findava em modificações alimentares com o intuito de reparar o estado emotivo negativo (SOUZA; LÚCIO; ARAÚJO, 2017; ALBUQUERQUE; BAHIA; MAYNARD, 2021).

As restrições no modo de vida e a junção do ambiente de trabalho ao da vida doméstica/ pessoal resultaram em um quadro de estresse ocupacional em grande parte dos profissionais. Com isso, este estudo teve como foco os docentes do magistério superior, a fim de compreender como um constante período de estresse modula as funções psicológicas e fisiológica do corpo e modifica os hábitos alimentares (CONCEIÇÃO; BELLINATI; AGOSTINETTO, 2019; MARQUES, 2021; SOUZA *et al.*, 2021).

2 Objetivos

Analisar a dinâmica entre o comportamento alimentar e as doenças mentais depressão, ansiedade e estresse em professores universitários durante o período da pandemia da COVID-19.

3 Metodologia

A pesquisa consistiu em um estudo epidemiológico transversal, aplicado em docentes em atividade, de qualquer Instituição de Ensino Superior (IES) do país, sem exclusão de sexo ou idade. Os participantes foram contatados através de seus meios eletrônicos disponíveis, juntamente com os questionários da pesquisa e Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. A pesquisa foi submetida à aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) Envolvendo

Seres Humanos da Universidade Estadual do Oeste do Paraná (UNIOESTE), com aprovação no Certificado de apresentação de apreciação ética (CAAE) sob número 36642020.3.0000.0107.

Foram encaminhados links para o preenchimento de questionários online, via Google forms. No total foram aplicados 4 questionários; um de cunho econômico, sociodemográfico e para identificação de trabalho e saúde baseado no critério de classificação econômica do Brasil da ABEP (2003); dois de consumo alimentar - a Escala de Compulsão Alimentar Periódica (ECAP) e o Questionário de Frequência Alimentar (QFA) (FREITAS *et al.*, 2001) e um questionário para análise de transtorno mental - DASS-21 *Depression, Anxiety and Stress Scale* (Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse) (WANG *et al.*, 2020).

Todos os resultados foram tabulados no programa Excel e verificado a significância ($p < 0,05$) através do teste Qui-quadrado de Person no software SPSS.

4 Resultados e discussão

A amostra final foi constituída por cerca de 500 professores de diversas IES do Brasil. 181 homens e 318 mulheres. Em sua maioria os indivíduos da amostra apresentavam carga horária de trabalho semanal superior a 40 horas com média de 5 a 14 anos em exercício da profissão. 8,8% dos homens e 16,2% das mulheres apresentaram resultados significativos para ansiedade. No que se refere à área do conhecimento houve um predomínio em relação à Letras, Humanas e Sociais Aplicadas com 19,4% de ansiedade, seguido da área de Saúde, Biológica e Agrária, com e 10,8%.

O levantamento indicou que participantes com compulsão alimentar tiveram mais chances de ter depressão e ansiedade durante a pandemia, com cerca de 159% a mais para depressão e quase cinco vezes mais chances para ansiedade do que aqueles sem compulsão. Observou-se o aumento do consumo de massas e derivados associados à ansiedade, assim como o aumento do consumo de doces, embutidos e derivados também associados à depressão e estresse. O estresse foi o transtorno psicológico mais presente com associação a alimentação que resultou no aumento do consumo de bebidas açucaradas, leite e derivados.

Albuquerque e colaboradores (2021) relatou a relação entre compulsão alimentar e ansiedade e depressão corroborando como nosso estudo que demonstrou a associação favorável para ansiedade e depressão, cerca de 30,6% dos participantes com compulsão possuíam algum transtorno ou ambos, e cerca de 69,4% possuíam indicadores para os

transtornos mesmo sem a compulsão. A relação da ansiedade com hábitos alimentares no estudo de Souza e colaboradores (2017) confirma a tese da pesquisa, em que emoções negativas afetam ativamente nas escolhas e ingestão alimentar, optando por aqueles alimentos com maior densidade energética durante os momentos de perturbação, para compensar o estado negativo, como observado no período de pandemia.

5 Conclusão

A pesquisa demonstrou resultados positivos entre o comportamento alimentar e doenças mentais como depressão, ansiedade e estresse, que levam o indivíduo a preferência e hábitos alimentares de compensação ao estado mental que se encontra, com ênfase em alimentos com maior densidade calórica, ricos em gordura, sódio e açúcares. Pode-se inferir que ao exercer uma grande pressão psicológica sobre os profissionais, o período de pandemia, potencializou os efeitos de compensação alimentar na população de docentes aumentando ou desenvolvendo quadros mentais que estão intimamente ligados à ingestão de alimentos e suas escolhas. Assim, sugere-se que a grande demanda da área e o exercício remoto do trabalho que levava essa coletividade ao não desligamento do ambiente de ofício e labores da vida doméstica e familiar, potencializou de forma significativa o estresse, que se sobrepôs em todas as respostas coletadas, abrindo espaço para as demais doenças e criando uma relação de refúgio na comida. Além do mais, esses hábitos podem transpassar o período de isolamento social e prejudicar de forma permanente todo o bem-estar e saúde do indivíduo. Os docentes que já sofriam de estresse crônico foram os mais afetados, tendendo a modificar seus hábitos alimentares para uma dieta menos saudável e os que na pandemia desenvolveram estresse, ansiedade e depressão, conseqüentemente, também modificaram suas relações alimentares.

Referências bibliográficas

ALBUQUERQUE, A. L. de. BAHIA, F. C. de C. MAYNARD, D. da C. Food compulsion: an analysis of the relationship with the psychological disorders of depression and anxiety.

Research, Society and Development:[periódico na internet], v. 10, n. 16, 2021. Disponível em: doi.org/10.33448/rsd-v10i16.23982. Acesso em: 01 ago. 2023.

CASTRO-DE-ARAÚJO, L. F. S, MACHADO, D. B. Impacto do COVID-19 na saúde mental em um país de baixa e média renda (PBMR). **Cien Saude Colet:** [periódico na internet], 2020. Disponível em: <http://www.cienciaesaudecoletiva.com.br/en/articles/impacto-do-covid19-na-saude-mental-em-um-pais-de-baixa-e-media-renda-pbmr/17557?id=17557>. Acesso em: 30 jul. 2023.

CONCEIÇÃO, J. B. BELLINATI, N. V. C. AGOSTINETTO, L. Percepção de estresse fisiológico em professores da rede pública de educação municipal. **Psicologia, Saúde & Doenças**: [periódico na internet], v. 20, n. 2, p. 452-462, 2019. Disponível em: [dx.doi.org/10.15309/19psd200214](https://doi.org/10.15309/19psd200214). Acesso em: 01 ago. 2023.

FREITAS, S. et al. Tradução e adaptação para o português da Escala de Compulsão Alimentar Periódica. **Brazilian Journal of Psychiatry**: [periódico na internet], v. 23, n. 4, p. 215–220, 2001. Disponível em: doi.org/10.1590/S1516-44462001000400008. Acesso em: 07 ago. 2023.

MARQUES, R. O professor em trabalho remoto no contexto da pandemia da covid-19. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**: Boa Vista/PR, v. 6, n. 16, p. 06–14, 2021. DOI: 10.5281/zenodo.4642898. Disponível em: <https://revista.ioles.com.br/boca/index.php/revista/article/view/271>. Acesso em: 07 ago. 2023.

MOREIRA, W. C. SOUSA, A. R. NÓBREGA, M. P. S. S.mental illness in the general population and health professionals during covid-19: a scoping review. **Texto & Contexto - Enfermagem**: [periódico na internet], v. 29, 2020. Disponível em: doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2020-0215. Acesso em: 30 jul. 2023.

PEREIRA, M. D. et al. The COVID-19 pandemic, social isolation, consequences on mental health and coping strategies: an integrative review. **Research, Society and Development**: [periódico na internet], v. 9, n. 7, 2020. Disponível em: doi.org/10.33448/rsd-v9i7.4548. Acesso em: 30 jul. 2023.

ROZENTHAL, M. LAKS, J. ENGELHARDT, E. Aspectos neuropsicológicos da depressão. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**: v. 26, n. 2, p. 204–212, 2004. Disponível em: doi.org/10.1590/S0101-81082004000200010. Acesso em: 01 ago. 2023.

SOUZA, D. T. B. LÚCIO, J. M. ARAÚJO, A. S. Ansiedade e alimentação: uma análise inter-relacional. **II CONBRAS**: [periódico na internet], 2017. Está disponível em: https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/conbracis/2017/TRABALHO_EV071_MD1_SA6_ID1109_02052017134105.pdf. Acesso em: 07 ago. 2023.

UFLA. Boas Práticas em Saúde Mental. **Cartilha UFLA**: Lavras/MG, p. 0-26, 2021. Acesso em: praec.ufla.br/images/Campanhas/CartilhaSaudeMentalUFLA.pdf. Acesso em: 07 ago. 2023.

WANG, C. et al. Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. **International journal of environmental research and public health**: [periódico na internet], 2020. doi.org/10.3390/ijerph17051729. Acesso em: 30 jul. 2023.

Palavras-chave: Doença mental; SARS-CoV-2; Professores; QFA; Isolamento social.
Nº de Registro no sistema Prisma: PES-2022-0305
Financiamento: CNPq