

## **ANSIEDADE E COMPULSÃO ALIMENTAR DURANTE A PANDEMIA: ALIMENTOS COMO VÁLVULA DE ESCAPE**

Congresso Online De Depressão E Transtornos Mentais, 1ª edição, de 18/01/2021 a 20/01/2021

ISBN dos Anais: 978-65-86861-72-3

**MORAES; Yasmin de Fátima Brito de Oliveira**<sup>1</sup>

### **RESUMO**

Resumo: O ato de alimentar-se engloba múltiplos processos no organismo, desde a mecanismos fisiológicos ao bom funcionamento à características organolépticas (cor, sabor e textura). Diante disso, é perceptível atualmente o quanto os alimentos estão intrinsecamente relacionados ao emocional; quando se está passando por intempéries, utiliza-se como escapismo, e quando está realizado ou contente com determinada situação, como algo a se comemorar, ou a merecer. Com o advento do Covid-19, e o isolamento decorrente desse vírus presente em escala global, os casos de aumento de peso devido à compulsão alimentar são altamente significativos. Isto posto, é de grande importância compreender o porquê dos alimentos serem consumidos em maior quantidade em relação ao Valor Energético Total (VET), e quais são as sensações geradas nos indivíduos e o papel da ansiedade neste quadro. No que tange a este cenário, foi feito um questionário para um grupo de 30 pessoas, com idade de 17-25 anos, estudantes de ensino médio e superior, sobre haver sim ou não aumento de peso, e caso houvesse, identificando quais os intervalos entre 1-2kg e 3-5kg encontravam-se, dialogando sobre a possível causa da compulsão alimentar pela ansiedade. Dentre os 30, 73.3% alegaram que houve elevação na massa corporal ocorrida em demasia por medo e pensamentos insalubres sobre a pandemia, também aliados ao sedentarismo (mas não sendo este último fator determinante), utilizando os alimentos como estratégias calmantes e, dentre essa porcentagem, 68,2% foi entre 3-5kg. Logo, é possível constatar que a ansiedade, a qual segundo o Ministério da Saúde possui como uma de suas características a falta de controle sobre ações e atitudes, está vinculada fortemente com o aumento de peso causado primordialmente pela compulsão alimentar, propiciada por instabilidades emocionais advindas da pandemia do novo corona vírus.

**PALAVRAS-CHAVE:** Alimentação. Ansiedade. Pandemia.

<sup>1</sup> CESUPA, fatimayasminbom@gmail.com