

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO – UNIBRA
NÚCLEO DE SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO

ANDREINA CAWANNE DE SOUZA SILVA
ISABELY CRISTINA LIMA DE OLIVEIRA
SHAENE KEYLA LUCAS DE PAULA

**ANSIEDADE E COMPORTAMENTO ALIMENTAR EM
JOVENS DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19**

RECIFE/ 2022

ANDREINA CAWANNE DE SOUZA SILVA
ISABELY CRISTINA LIMA DE OLIVEIRA
SHAENE KEYLA LUCAS DE PAULA

ANSIEDADE E COMPORTAMENTO ALIMENTAR EM JOVENS DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, como requisito parcial para obtenção do título de bacharel em Nutrição.

Orientação: Daniela Aquino de Oliveira.

RECIFE/ 2022

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 1745.

S586a Silva, Andreina Cawanne de Souza
Ansiedade e comportamento alimentar em jovens durante a pandemia
de covid-19. / Andreina Cawanne de Souza Silva, Isabely Cristina Lima de
Oliveira, Shaene Keyla Lucas de Paula. Recife: O Autor, 2022.
25 p.

Orientador(a): Prof. Daniela Aquino de Oliveira.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário
Brasileiro – Unibra. Bacharelado em Nutrição, 2022.

Inclui referências.

1. Ansiedade. 2. Comportamento alimentar. 3. Jovens. I. Oliveira, Isabely
Cristina Lima de. II. Paula, Shaene Keyla Lucas de. III. Centro
Universitário Brasileiro - Unibra. IV. Título.

CDU: 612.39

Dedicamos esse trabalho para os nossos familiares, que sempre estiveram nos apoiando nessa caminhada.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradecemos a Deus, por nos proporcionar essa oportunidade, por nos oferecer força, determinação, e coragem para alcançar nossos objetivos, agradecemos também aos nossos familiares por sempre nos encorajar a continuar essa jornada independente dos obstáculos enfrentados e por fim somos imensamente gratas aos nossos professores da faculdade, especialmente a orientadora por toda a paciência e dedicação conosco.

“Para nós grandes homens não são aqueles que resolveram os problemas, mas aqueles que os descobriram”.

(Albert Schweitzer)

RESUMO

A ansiedade é um dos estados emocionais que mais exerce influência sobre o comportamento alimentar das pessoas sendo um dos fatores que apresentam relação direta com os hábitos alimentares. O comportamento alimentar é bastante afetado por diversas emoções, e momentos de ansiedade como a pandemia, muitos jovens nessa fase difícil apresentaram fome emocional, ou inapetência. Trata-se de um estudo do tipo revisão descritiva da literatura sobre a ansiedade e comportamento alimentar entre os jovens durante a pandemia de Covid-19, com base nos dados de estudos científicos, levantados principalmente na Scientific Electronic Library Online (SciELO, a atual pesquisa tem como finalidade analisar e identificar a relação entre a alimentação e a ansiedade, no período de pandemia da Covid-19, no aspecto da nutrição, com o intuito de avaliar o efeito da alimentação, possíveis compulsões e escolhas alimentares desses jovens devido a ansiedade.

O isolamento social embora tenha sido uma das mais eficazes maneiras de proteção contra a doença também foi um dos fatores preponderante nesse período de incertezas e medo de contrair aumentando assim a ansiedade, a aflição, o estresse e aumentando a preocupação na vida das pessoas e com isso muitas delas não conseguiram administrar a nova forma de viver, causando assim mudanças nos hábitos alimentares da sociedade.

Palavras-chave: Ansiedade; Comportamento Alimentar; Jovens.

ABSTRACT

Anxiety is one of the emotional states that most influence people's eating behavior, being one of the factors that are directly related to eating habits. Eating behavior is greatly affected by various emotions, and in moments of anxiety such as the pandemic, many young people in this difficult time showed emotional hunger, or lack of appetite. This is a descriptive review of the literature on anxiety and eating behavior among young people during the Covid-19 pandemic, based on data from scientific studies, mainly collected in the Scientific Electronic Library Online (SciELO), the current research aims to analyze and identify the relationship between food and anxiety, in the period of the Covid-19 pandemic, in terms of nutrition, in order to evaluate the effect of food, possible compulsions and food choices of these young people due to anxiety. Social isolation, although it has been one of the most effective ways of protecting against the disease, was also one of the preponderant factors in this period of uncertainty and fear of contracting, thus increasing anxiety, distress, stress and increasing concern in people's lives and with many of them were not able to manage the new way of living, thus causing changes in society's eating habits.

Keywords: Anxiety; Eating Behavior; Young People

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	10
2. REFERENCIAL TEÓRICO	12
3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO	16
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	18
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	24
REFERÊNCIAS.....	28

1. INTRODUÇÃO

A Covid-19 surgiu no ano de 2019, na China e se espalhou de forma rápida por todo o mundo. Chegou ao Brasil em fevereiro de 2020, no estado de São Paulo. Não demorou muito e as confirmações de novos casos começaram a aumentar aceleradamente e, para conter e até diminuir os números de casos confirmados, diante a uma pandemia, os estados tomaram medidas de isolamento social. Com a mudança na rotina e o medo da doença, as pessoas passaram a desenvolver diferentes tipos de estresses e transtornos, sendo eles principalmente relacionados a alimentação e ansiedade (JUSTO, 2020).

A ansiedade pode causar sintomas tanto mentais quanto físicos, que atrapalham o dia a dia das pessoas de diversas formas, a sensação desagradável de insegurança, medo, coração acelerado, aperto no peito é um sinal de alerta. Quanto mais a ansiedade abala a vida de uma pessoa, maior a chance dela desenvolver a depressão, fato que teve um aumento significativo com o isolamento social durante todo esse período de maior incidência da doença.

Automaticamente a procura por maior praticidade, maior conforto, maior sensação de felicidade fez com que o desejo por alimentos industrializados e fast foods, aumentassem bastantes, principalmente em meio aos adultos jovens. O alimentos que muitas vezes só eram consumidos nos finais de semana, passaram a ser consumido por duas, três, quatro vezes na semana, ou até todos os dias, tornaram do isolamento social um convite ao maior consumo de alimentos ricos em açúcar, sal e gorduras, podendo levar ao aumento do sobrepeso e da obesidade (DURÃES et al., 2020).

Segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde) no primeiro ano da pandemia de Covid-19, a prevalência da ansiedade em todo o mundo, em uma estimativa onde 9,3% se encaixa (OMS, 2015).

A ansiedade tem uma relação com o comportamento alimentar, a partir do momento onde se pode desenvolver maus hábitos alimentares, seja pela busca da satisfação, prazer ou da fuga (BULHÕES; FUCKS; LIMA, 2019).

Assim, o estudo visa identificar e compreender as mudanças no comportamento alimentar que ocorreram durante a pandemia de Covid-19, com o objetivo de entender

e explicar as causas do aumento da ansiedade, principalmente entre o público dos jovens.

Esta pesquisa tem o intuito de correlacionar a ansiedade com o comportamento alimentar, analisando os impactos na alimentação destas pessoas. Com os resultados desta pesquisa surge uma oportunidade de avaliar e agregar juntos aos conhecimentos científicos já aplicados pela comunidade de saúde os comportamentos alimentares desses jovens nessa fase pandêmica, existe então uma necessidade de conhecimento na área do comportamento alimentar relacionando com a ansiedade para possíveis ações de intervenções nutricionais.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

O novo coronavírus SARS-CoV-2, é o agente etiológico ocasionador da doença fortemente contagiosa a COVID-19, que foi detectada no primeiro momento na China cidade de Wuhan e logo se disseminando por vários lugares do mundo com sua alta propagação e mortalidade principalmente em pessoas com a idade avançada e com presença de comorbidade, que são as doenças pré-existentes como diabetes, insuficiência renal, obesidade, hipertensão, asma, cardiopatias, câncer, indivíduos hospitalizados, e profissionais de saúde, tendo então diferentes formas de manifestação e gravidade dos quadros. a covid-19 logo tornou-se uma doença reconhecida como pandemia pela Organização mundial da saúde (OMS), devido seu alto poder de contágio e mortalidade (RAMPAZZO et.al., 2020).

Pelo fato de ser um vírus novo não existiam vacinas nem medicações eficazes comprovadas, o mundo passou a viver um momento chamado isolamento social com os distanciamentos para reduzir os riscos de novos contágios, uma maneira de proteção contra a doença (GIONES et al.,2020). Do início da pandemia até o dia 12/03/2022 existiam no Brasil 29.350.134 casos confirmados e 654.945 óbitos por covid- 19, já em Pernambuco até a respectiva data possuíam 864.814 casos confirmados no estado e 21.208 óbitos (BRASIL, 2022).

Febre, perda de paladar, fadiga, perda de olfato, tosse, dificuldades de respirar, diarreia, coriza, dor de garganta, são sintomas leves que devem ser acompanhados pela atenção primária à saúde da covid-19. Há casos assintomáticas, casos moderados ou graves onde as pessoas precisam ser hospitalizadas por falta de ar, dores no peito, febre persistente, confusão mental podendo ocorrer também complicações decorrentes da doença na forma mais agressiva, com pneumonia, síndrome do desconforto respiratório agudo (SDRA) além de disfunção cardíaca, hepática e renal. Para o diagnóstico dessa doença é necessário a realização de exames, dentre os mais comuns a serem realizados são a sorologia que detecta anticorpos IgM, IgA e IgG; Testes rápidos o de anticorpo e de antígeno, e biologia molecular através do RT-PCR (CLAUDIO, 2020)

Uma das principais formas de transmissão é pelo ar, ou o contato com pessoas contaminadas, sendo por meio da tosse, espirro, saliva, aperto de mãos, contato com superfícies, objetos contaminados e em seguida passar as mãos sujas nos olhos, boca,

nariz. Higienizar as mãos, usar álcool, máscaras, evitar tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos sujas, não compartilhar objetos de uso pessoal, e manter distanciamento social consiste em algumas maneiras de se proteger contra o vírus assim como tomar a vacina. A vacinação iniciou em pessoas com comorbidades, de idades avançadas, e profissionais de saúde por estarem na linha de frente do covid19, passando para os adultos, adolescentes e por fim crianças. Algumas das vacinas disponíveis para a população são a AstraZeneca, Pfizer, Sinovac, corona vac e outras, estão sendo aplicadas com primeira dose, segunda e doses de reforço onde vem renovando as esperanças de milhares de pessoas (BRITO et al, 2020).

Em Pernambuco, segundo o Ministério da saúde, até o dia 24/03/2022 3.609.126 doses foram aplicadas, incluindo primeira, segunda, e doses de reforço; No Brasil até o dia 28/01/2022 foram aplicadas 352.047.311 doses no País (BRASIL, 2022). Atualmente, estamos vivenciando os impactos da pandemia pelo COVID -19 que causou uma transformação em todas as áreas e em todos os segmentos da sociedade, sobretudo na saúde das pessoas, são inúmeras as alterações sofridas pela população e muitas pessoas não conseguem lidar com as mudanças. O isolamento social embora tenha sido uma das mais eficazes maneiras de proteção contra a doença trouxe nesse período de incertezas o medo de contrair aumentando a ansiedade, aflição, estresse e preocupação na vida das pessoas e com isso muitas delas não conseguem administrar a nova forma de viver causando mudanças nos hábitos alimentares da sociedade (DEMOLINER e DALTOÉ, 2020).

A ansiedade é um sentimento indefinido, que pode vir acompanhado por sensações desagradáveis, como o frio no estômago, coração acelerado, aperto no peito, tremores, podendo chegar a ter sensações de falta de ar, o que já ligaria o sinal de alerta pelo fato de não ser um estado considerado normal. A ansiedade aumenta quando a energia está deficiente, isso por falta de horas de sono e descanso, além do excesso de trabalho ou pela falta dele, pelo alto estresse causado no dia a dia, doenças, nutrição deficiente, além de outros fatores (GARCÊS, 2021).

A ansiedade patológica caracteriza-se por ter uma duração e uma intensidade maior, ela passa a ser patológica a partir do momento que começa a prejudicar o dia a dia da pessoa, causando assim transtornos físicos e psicológicos. Como por exemplo, quando você deixa de efetuar uma tarefa rotineira, falta a compromissos pelo fato de um sentimento de angústia surgir levando você a refletir fisicamente em seu corpo e na sua

vida no geral, nesses casos ela se torna um distúrbio de ansiedade (CASTILHO et al., 2000).

A ansiedade antecipatória ativa tanto o eixo HPA como o eixo simpático-adrenal. Na ansiedade aguda é adaptativa a ativação do eixo HPA, já que os corticoides parecem reduzir o medo que é percebido, o que prejudica na recuperação da memória de informações da emoção. Já na ansiedade crônica a ativação do eixo Hipotálamo-Pituitária-Adrenal que desempenha um papel fundamental na resposta aos estímulos externos e internos, a longo prazo se torna prejudicial, por que os corticoides dificultam os mecanismos no hipocampo que é uma estrutura localizada nos lobos temporais do cérebro humano, considerada a principal sede da memória (GRAEFF, 2007).

A complexidade da neurobiologia dos transtornos de ansiedade envolve interações ambientais e genéticas que ainda não são totalmente conhecidas. Esses tipos de transtornos geralmente se iniciam na fase da infância e adolescência, e vai persistindo ao longo da vida. Em muitos pacientes com transtornos de ansiedade o comprometimento da resposta biológica ao estímulo estressor sugere uma grande influência do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (BORTOLUZZI, 2016).

O quadro de ansiedade cresceu bastante nos tempos de pandemia. A ansiedade é definida ou caracterizada do seguinte modo, estado de agitação interior do indivíduo, comportamento nervoso acompanhada por aflição, angústia, interferindo no processo dessa pessoa, realizar suas atividades e funções no dia a dia, o que acaba muitas vezes se tornando algo bem pior. Com isso o indivíduo que passar por esses tipos de situação, abre um espaço para descontar ou associar na alimentação, que possivelmente gera hábitos alimentação que não são saudáveis, e também vai depender das suas escolhas alimentares (BULHÕES; FUCKS; LIMA, 2019).

Os alimentos que essas pessoas procuram com frequência, são alimentos que têm um teor calórico muito elevado ou o que são ricos em carboidratos simples, fazendo com que sejam liberados hormônios do prazer, a felicidade de como “hormônios do prazer”, a felicidade de comer algo que goste, faz sentir e gerar essa sensação. Os hormônios liberados como denominada, serotonina, oxitocina e serotonina. A partir da ingestão de alimentos que acontecem essa liberação, alimentos que promovam sua liberação ou até mesmo os níveis elevados de atividades no corpo. Fazendo com que se tenha uma sensação de bem estar, e mudando o humor do indivíduo, porém esses alimentos que

têm cargas altas de açúcar e gorduras, tem todo o contexto para gerar hábitos que não são saudáveis a saúde, e podendo possivelmente aumentar o risco de doenças crônicas não transmissíveis, tendo também o aumento da gordura e peso corporal. Essas pessoas consideravelmente deveriam buscar orientações a profissionais qualificados, pois eles iriam saber os fatores que estão presentes, adequando alimentos que ajudem a diminuição da ansiedade, e melhoria de vida, da qualidade, do bem-estar, de estar bem consigo mesmo a garantia de todos os fatores que estão envolvidos. Na pandemia foi basicamente o auge para tantas doenças começarem a aparecer inclusive a ansiedade, que levou muitas pessoas a ficarem acima do peso, pelo fato do isolamento, em casa sem uma rotina, e sem a prática de exercícios físicos, para compensar o que estava consumindo, com o fato também das academias estarem fechadas, algumas dificuldades em fazer uma dieta saudável ou até mesmo seguir, o que é o ponto fraco de muito de nós (BULHÕES; FUCKS; LIMA, 2019).

A praticidade em fast-food, propagandas de TV, anúncios nas redes sociais, e tantos outros fez crescer o aumento de comidas compradas já prontas para o consumo, fazendo assim essas pessoas se tornarem sedentárias e cada vez mais o peso subir. Sabemos que comer é um processo necessário para todos nós, em questão de funções vitais do nosso corpo e pela nossa sobrevivência, sem uma alimentação saudável adequada, o nosso organismo não seria capaz de suportar nem de desenvolver vitaminas e Minerais necessários para nós (BULHÕES; FUCKS; LIMA, 2019).

A ansiedade está relacionada em vários tipos de comportamento alimentar, o impulso em querer ter a alimentação como apoio é um deles e o que mais cresceu e infelizmente ainda está crescendo, aspectos psicológicos, questão pessoais, problemas do trabalho, de família, tudo isso pode ser um gatilho para a ansiedade, até quem faz um tratamento à base de medicamentos para diminuir pode ter esses tipos de gatilho, então procurar ajuda é o melhor a se fazer, pois a busca por satisfação pela comida é algo muitas vezes incontrolável para alguns, outros tendem a se desesperar por não conseguirem parar, o que se tornar mais desesperar ainda, tendo como consequência doenças como diabetes II, Hipertensão, obesidade e depressão que está associada com a ansiedade. Quando o indivíduo seja homem ou mulher passa a ter crises de ansiedade e não consegue se controlar, mesmo com o diagnóstico e medicação, e passa a ficar triste, se sentir inferior a outras pessoas, infeliz com a situação em que está passando, e com sua autoestima cada vez mais baixa, pode-se levar a depressão, pois o psicológico está

totalmente abalado, e quando se deparar com “críticas” a situação fica cada vez mais difícil e muitas vezes sai totalmente do controle (BULHÕES; FUCKS; LIMA, 2019).

3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO

3.1. Desenho e período do estudo

Essa pesquisa trata-se de um estudo de revisão narrativa da literatura, realizado no período de fevereiro a agosto de 2022.

3.2. Identificação e Seleção dos Estudos

A etapa de identificação dos estudos pré-selecionados e selecionados foi realizada por três pesquisadores independentes, de modo a garantir um rigor científico. A partir de buscas em publicações nas seguintes bases de dados, *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE) e na biblioteca *Scientific Electronic Library Online* (SciELO).

Visando assegurar as buscas, foi consultado Descritor em Ciências da Saúde (DeCS): “ansiedade, comportamento alimentar, jovens”. Na língua inglesa, de acordo com o Medical Subject Headings (MESH) os descritores foram: “*anxiety, eating behavior and young people*”.

Os descritores foram utilizados para que remetesse a temática do nosso estudo através da construção de estratégias e busca através da combinação desses descritores, conforme descreve o quadro 1.

Quadro 1.

MEDLINE via PUBMED	(Ansiedade) AND (Comportamento Alimentar) AND (Jovens)
SCIELO	(Ansiedade) AND (Comportamento Alimentar) AND (Jovens)

3.3. Critérios de Elegibilidade

Foram incluídos artigos originais, sem restrição linguística e temporal, que abordassem a definição da ansiedade, a definição do comportamento alimentar, a introdução a patologia da Covid-19, fora artigos que falassem sobre a ligação entre os assuntos.

Como critérios de exclusão foram os trabalhos em formato de resumo e ainda artigos que não abordam a temática em questão.

3.4 Processamento e análise de dados

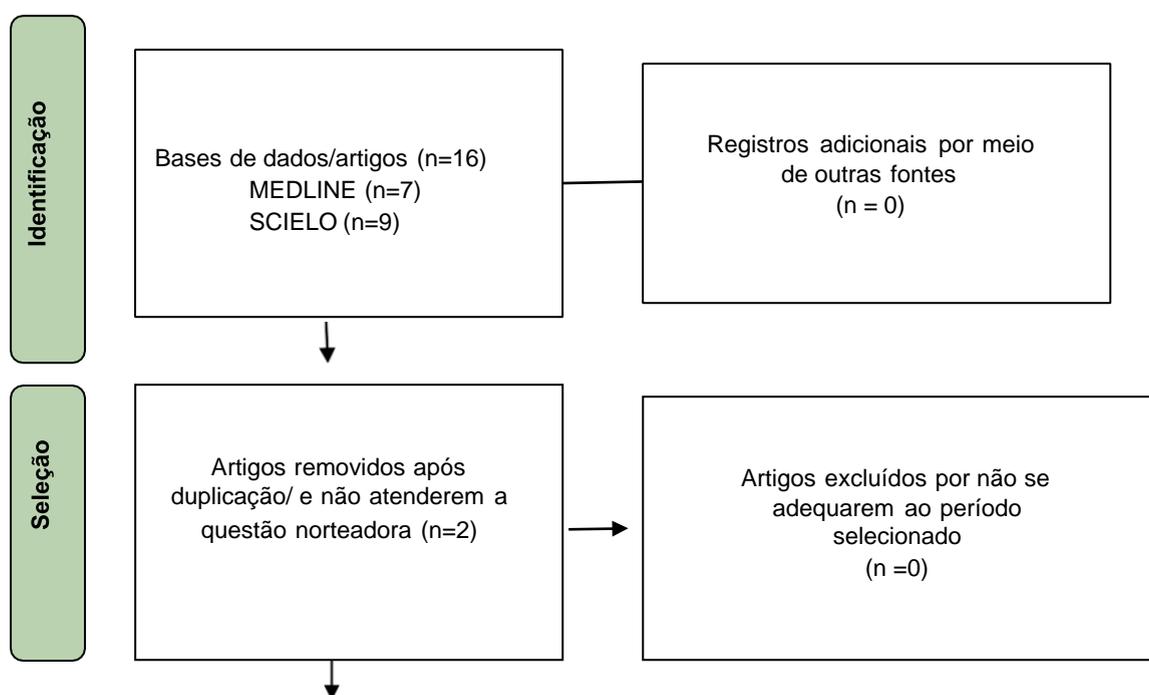
A presente pesquisa se desenvolveu a partir de uma análise e leitura de artigos publicados por diversos autores com a finalidade de comparar os seus respectivos pontos de vista, reconhecendo os métodos por eles utilizados e discutidos a respeito da ansiedade e comportamento alimentar durante a pandemia.

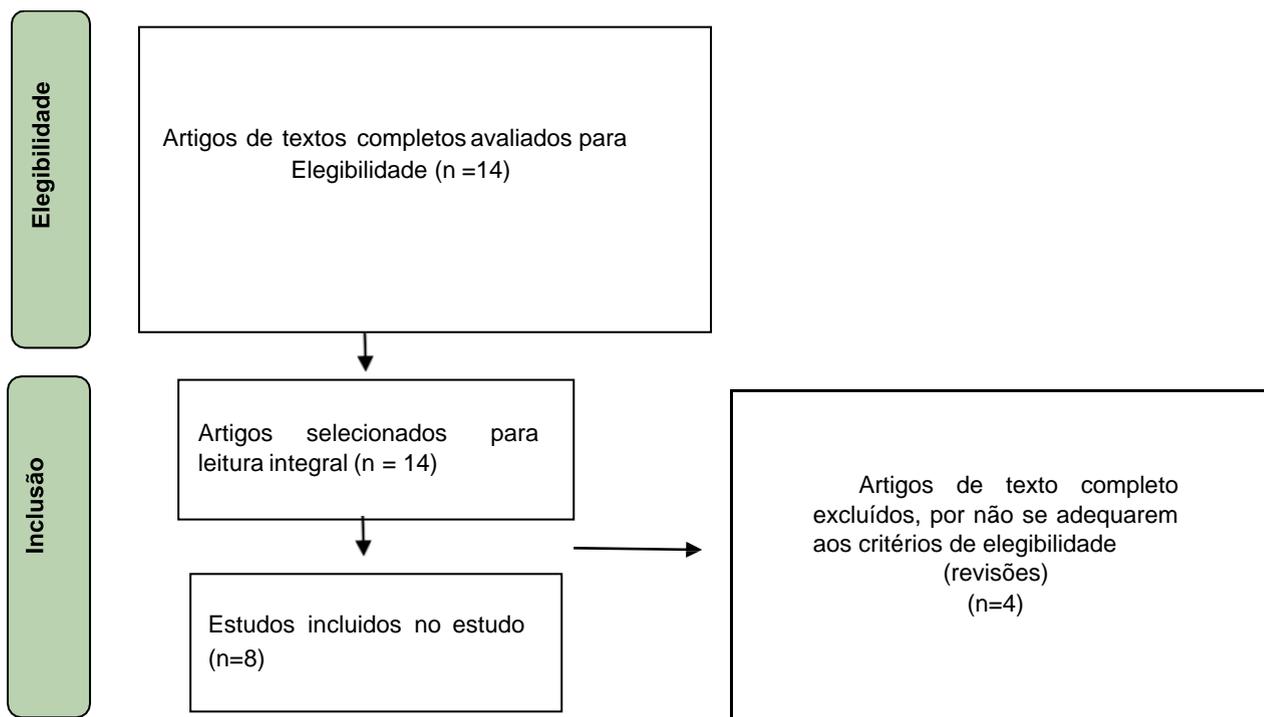
A avaliação da qualidade dos estudos foi realizada com base no tipo de estudo, presença de resumo estruturado, introdução com embasamento e justificativa; resultados e discussões.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Feitos os cruzamentos dos descritores, foram encontrados um total de 16 artigos. Com 0 registros adicionais por meio de outras fontes, 2 artigos foram excluídos por serem duplicatas e não se adequarem a questão norteadora do estudo. 14 artigos foram selecionados, dos 14 artigos restantes, 6 foram excluídos após a leitura na íntegra de acordo com os critérios de seleção, assim, 8 foram escolhidos para compor os resultados do trabalho. Estes dados estão apresentados no fluxograma prisma.

PRISMA 2009 Flow Diagram





O critério para a análise e apresentação dos resultados foi selecionar trabalhos que, independente da metodologia realizada, abordam a relação entre a ansiedade e o comportamento alimentar dos jovens durante a pandemia de COVID -19. Nesse sentido, os (n=8) artigos selecionados para análise e caracterização dos resultados que estão apresentados abaixo no quadro 2.

Quadro 2.

Autor/ Ano	Título	Objetivo	Resultados
Bortoluzzi; Andressa, 2016	Neurobiologia dos transtornos de Ansiedade em adolescentes: análise de polimorfismos do eixo hipotalâmico-adrenal e do metiloma do DNA ao longo do tempo.	Analisar em adolescentes, polimorfismos genéticos funcionais do eixo HHA, interações Gene x Ambiente (G x A) e metiloma do DNA, considerando as diferentes trajetórias dos TA.	Não foi encontrada associação entre os polimorfismos estudados e os TA. Em relação à interação G x A, sugere-se que o polimorfismo rs2070951 do gene NR3C2 modera a associação entre negligência física e os níveis séricos de BDNF.

<p>Demoliner; Daltoé, 2020.</p>	<p>COVID-19: nutrição e comportamento alimentar no contexto da pandemia.</p>	<p>O objetivo é de trazer informações acerca do papel da alimentação adequada no fortalecimento da imunidade e os efeitos do comportamento alimentar no contexto atual da pandemia.</p>	<p>Foi evidenciado que situações de estresse como a pandemia, podem causar mudanças nos hábitos alimentares das pessoas.</p>
<p>Guest et al., 2012</p>	<p>Os efeitos do estresse na função do hipotalâmico-pituitário-adrenal em indivíduos com esquizofrenia.</p>	<p>Tem como objetivo resumir e correlacionar a literatura existente a respeito do estresse pré-natal no desenvolvimento do cérebro do feto e como isso pode afetar o comportamento.</p>	<p>Foi verificado que o estresse durante o pré-natal tem sido ligado a muitos problemas comportamentais e psicológicos, tais como esquizofrenia, TDAH, autismo e depressão.</p>

<p>Giones et al, 2020.</p>	<p>Revisar a ação empreendedora em resposta a choques: Considerando a pandemia do COVID-19.</p>	<p>Identificar possíveis impactos causados pela pandemia.</p>	<p>Os resultados mostram que estamos começando a entender as implicações do COVID-19.</p>
<p>Juruena; Clearea; Patriate 2004.</p>	<p>O eixo Hipotálamo-Pituitária-Adrenal, a função dos receptores de glicocorticóides e sua importância na depressão.</p>	<p>Descrever sobre RG na depressão e sobre o impacto dos antidepressivos em estudos clínicos e pré clínicos.</p>	<p>Os efeitos dos antidepressivos nos hormônios glicocorticóides e seus receptores sejam relevantes os mecanismos moleculares subjacentes a esses efeitos ainda não estão esclarecidos.</p>
<p>Márcio, 2020.</p>	<p>Informações sobre a doença do novo coronavírus (COVID-19)</p>	<p>Relatar o que estava acontecendo de forma atual acerca da doença.</p>	<p>Mostrou os sinais e sintomas, das ocorrências da doença e idades mais afetadas, e explicação de complicações em pessoas infectadas.</p>

<p>Toral; Slater, 2007.</p>	<p>Abordagem do modelo transteórico no comportamento alimentar.</p>	<p>Avaliar a aplicação do modelo transteórico analisando se pode ter um papel promissor em relação à melhor compreensão da mudança de comportamento alimentar.</p>	<p>Verifica-se a necessidade do desenvolvimento de estratégias de intervenção nutricional de sucesso para a adoção de práticas alimentares saudáveis em nível populacional.</p>
<p>Xavier et al., 2020.</p>	<p>Manifestações clínicas e laboratoriais pelo novo coronavírus.</p>	<p>Explicar sobre a nova infecção causada pelo coronavírus e sua alta mortalidade em pacientes idosos, imunodeprimidos, diabéticos, cardiopatas e hipertensos as possíveis manifestações clínicas e laboratoriais.</p>	<p>Os resultados obtidos sobre as reações clínicas iniciais assemelham às infecções por Norovírus e Influenza, porém o envolvimento pulmonar é semelhante ao das infecções complicadas por influenza H1N1, SARS e MERS-CoV.</p>

Segundo Demoliner e Daltoé, (2020) A pandemia de Covid-19 leva a condições de estresse que podem causar mudanças nos hábitos alimentares. Pelo fato do sistema imunológico ser influenciado por vários fatores, ter uma alimentação

balanceada não traz garantia de não contrair a doença da COVID-19, mas é sabido que uma alimentação equilibrada e um bom estado nutricional tem um papel importante no combate a doenças infecciosas e crônicas.

Portanto manter hábitos alimentares saudáveis através de uma dieta bem equilibrada que contenha todos os nutrientes essenciais e compostos bioativos é fundamental para aumentar as funções imunológicas.

Ter hábitos alimentares saudáveis é muito importante para melhorar o sistema imunológico do corpo à medida que o vírus continua a se espalhar. A necessidade de viver bem e manter-se saudável em tempos de pandemia é uma prioridade de vida.

A alimentação saudável trás benefícios para ansiedade, diminuindo os sintomas e melhorando conforme a situação, por isso é tão necessário e importante, tentar controlar os comportamentos alimentares para uma vida melhor, consumindo bastante vegetais, hortaliças, legumes, e frutas, alimentos in natura, ricos em vitaminas, proteínas, sais mineiras, que possuem uma relação grande a ansiedade, pois os alimentos que são industrializados podem favorecer para uma piora nos quadros de ansiedade, por terem componentes que auxiliam como um gatilho, gerando mais ainda consequências na vida desse indivíduo, então é um ciclo , tem que ter um tratamento adequado, ter uma hidratação hídrica boa, e procurar profissionais que ajudem nesse processo, como um nutricionista junto ao psicólogo, para atuarem juntos e ter um melhor resultado.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Á frente dos artigos encontrados, tende-se a observar que nas pesquisas realizadas, vários jovens tiveram consequências durante a pandemia, com resultados negativos, que afetaram os indivíduos psicologicamente e fisiologicamente, pelo fato de estarem com o comportamento alimentar alterado e querendo industrializados, e também pela ansiedade. Simplesmente se observar bastante o fato que a nutrição é aplicada nesses tipos de situações.

Os jovens mudaram muito o estilo de vida e principalmente na alimentação, que nisso ocasionou vários problemas a saúde, pelo fato de estarem em casa, e as academias fechadas, levando assim em consideração, jovens que são sedentários, fast-food em excesso, produtos industrializados e processados, embutidos, pelo fator de ser mais eficiente e rápido de se consumir. Assim dificultando mais ainda de os jovens tentarem se movimentar mesmo na sua casa.

Comportamento alimentar e a ansiedade, hoje em dia caminham juntos, pois a maioria das vezes as pessoas que sofrem de ansiedade, costumam a ter uma compulsão alimentar, comendo além do que precisa ou o apetite para alimentos não saudáveis. Quando um hábito não saudável está relacionado com toda família entre si, se torna mais difícil implementar hábitos alimentares saudáveis na vida do jovem, por ali ser um ambiente que toda a família também faz o mesmo, consumindo bastante massas, doces, frituras, entre outros.

REFERÊNCIAS

BRASIL. ministério da saúde, boletim epidemiológico especial, doença pelo novo corona virus covid-19. Brasília, V.104, n.1, Março de 2022.

BRASIL. ministério da saúde, Brasil pátria vacinada. Brasília : ministério da saúde, 2022.

BRITO SAVIO et al. Pandemia da COVID-19: o maior desafio do século XXI Vigilância Sanitária em Debate: sociedade, ciência e tecnologia. vol. 8, núm. 2,pp. 54-63. abril- junho 2020.

BULHÕES, B; FUCKS,T; LIMA,W.K.S, A influência da Ansiedade no comportamento alimentar,2019.

BORTOLUZZI, A. Neurobiologia dos transtornos de ansiedade em adolescentes: Análise de polimorfismos do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal e do metiloma do DNA ao longo do tempo, 2016.

CLÁUDIO, MÁRCIO. Informações sobre o novo coronavírus. Radiol Bras. E.53, p.V- VI, Marc/Abr 2020.

CASTILHO et al; Transtornos de Ansiedade. Revista Brasileira de Psiquiatria, 2000.
DURÃES et al; Implicações da Pandemia da covid-19 nos hábitos alimentares. Revista Científica, v.22, n.2, p. 1-20, 2020.

DEMOLINER FERNANDA , DALTOÉ LUCIANE, Covid-19: nutrição e comportamento alimentar no contexto da pandemia. ciência e saúde. Revista perspectiva. v.5, P. 36- 50. ago 2020.

GARCÊS, C.P, Efeitos negativos do período de isolamento social causado pela Pandemia de covid-19 no comportamento sedentário, nível de atividade física e compulsão alimentar em adultos com sobrepeso e obesidade, 2021.

GRAEFF, F.G, Ansiedade, pânico e o eixo hipotálamo-pituitária-adrenal. Revista Brasileira de Psiquiatria,2007.

GIONES, F., BREM, A., POLLACK, J. M., MICHAELIS, T. L., KLYVER, K. & BRINCKMANN, J. (2020). Revising entrepreneurial action in response to exogenous shocks: Considering the COVID-19 pandemic. Journal of Business Venturing Insights, 14(e00186), 110.

JUSTO,G.E, A Percepção do nutricionista sobre os hábitos alimentares de pacientes em trabalho office durante a pandemia da covid-19: um relato de experiência. Revista de alimentos e cultura, 2020.

RAMPAZZO ANAJULIA et al,Covid-19 manifestações clínicas e laboratoriais na infecção pelo novo coronavírus. J bras patol med lab, v.56 p.1-9 jun 20.