

# **COMO O ISOLAMENTO IMPOSTO PELA PANDEMIA DA COVID-19 AFETA A ANSIEDADE E OS HÁBITOS ALIMENTARES DOS INDIVÍDUOS (APOIO UNIP)**

**Alunas:** Denise Duque E. M. L. Oliveira e Erica Potenza Gusmão

**Orientadora:** Profa. Dra. Luciana Gabriel Nogueira Barbosa

**Curso:** Nutrição

**Campus:** São José do Rio Pardo

Frente ao atual quadro de crise sanitária em que vivemos com a pandemia da COVID-19, nos foi imposto um amplo período de isolamento social com o objetivo de reduzir a propagação do vírus, forçando-nos a adotar algumas mudanças quanto ao hábito alimentar, à dinâmica de trabalho e ao estabelecimento de novas rotinas. Sendo essa nova realidade imposta pelas circunstâncias e não uma escolha feita por nós, ela gerou alguns sentimentos como a ansiedade. Portanto, estar em isolamento, tolhido de opções, pode causar ansiedade, que pode se manifestar principalmente nas escolhas alimentares, podendo ter influência direta nos bons ou maus hábitos alimentares, o que refletirá diretamente na saúde do indivíduo. O objetivo do presente projeto foi avaliar as mudanças no comportamento alimentar durante a pandemia da COVID-19 através de questionário eletrônico. A análise geral dos resultados nos permitiu observar uma maior aderência de indivíduos do sexo feminino a esta pesquisa. Adicionalmente, observamos que a maioria dos participantes teve contato com algum indivíduo positivo para a COVID-19 e que a maior parte dos participantes apresenta IMC entre peso normal e sobrepeso. As incertezas do cenário contribuíram para o aparecimento de sintomas psicológicos como aumento da ansiedade que intensificou a fome emocional. A análise também indicou que essa grande mudança nos hábitos alimentares levou ao maior consumo de produtos industrializados, mas não foram observadas mudanças na prática de exercícios físicos. Podemos concluir que grande parte dos participantes sofreu consequências prejudiciais e

desenvolveu comportamentos pouco saudáveis em decorrência do impacto emocional causado pela pandemia.