

IMPACTOS DA PANDEMIA NO ÂMBITO ALIMENTAR

◆ Kainara Silva da Cunha* ◆

A pandemia de covid-19 (do inglês *coronavirus disease-19*, doença do coronavírus surgida em 2019) afetou a todos nós, gerando repercussões de ordem epidemiológica juntamente com impactos sociais, econômicos, políticos e culturais.

Na atual situação que vivemos, os efeitos da pandemia interferiram também nos hábitos alimentares, aumentando a preocupação com excesso de peso e ansiedade. Estudos apontam que os brasileiros engordaram durante a pandemia e a obesidade foi considerada um fator de risco para o agravamento da doença.

Quais seriam os efeitos principais da pandemia no comportamento alimentar?

- Preocupação constante com o ganho de peso em virtude da interrupção de rotinas, como as atividades físicas;
- Comparações inoportunas com a própria imagem pelo tempo em excesso nas redes sociais;
- Alterações na regulação emocional pelo tempo prolongado de isolamento.

O que fazer para aprimorar hábitos alimentares saudáveis? Ter uma rotina de alimentação adequada, atividade física, boa qualidade de sono e disciplina. Como? Ter uma alimentação nutritiva e saudável



evitando principalmente os *fast foods* e o uso de bebidas alcoólicas. Atenção especial aos produtos comprados em *delivery* e nas compras de mercado. As “tentações calóricas” são muitas, sempre aparentam muito sabor, muita textura, mas, escondem ganhos desnecessários.



O que fazer para aprimorar hábitos alimentares saudáveis? Ter uma rotina de alimentação adequada, atividade física, boa qualidade de sono e disciplina



Crucial ficar atento aos hábitos alimentares; caso o seu comportamento alimentar tenha se tornado disfuncional a ponto de ter gerado aumento de peso (sobrepeso/obesidade) e acarretado outras complicações de saúde (problemas respiratórios, diabetes e doenças cardiovasculares) é aconselhável procurar uma ajuda especializada (psicólogo com ênfase em comportamento alimentar, nutricionista, endocrinologista, psiquiatra, educador físico) a fim de obter orientações e tratamento

relacionados aos aspectos biopsicossociais da alimentação em prol de uma melhor qualidade de vida.

Mediante a imunização obtida pelas vacinações contra o novo coronavírus e a redução do isolamento foram retomadas as atividades com medidas de segurança. Ideal fazer exercícios regularmente, seja em academias ou na própria residência. Se não se sentir confortável para retomar a academia, os exercícios em casa também são indicados, há muitos educadores físicos que proporcionam aulas *on-line* e há canais no *YouTube* com vídeos de aulas de diferentes modalidades de exercícios.

Para garantir uma boa qualidade de sono, as sugestões são estabelecer horários regulares para dormir e acordar, desconectar os aparelhos eletrônicos uma hora antes de dormir, evitar ingerir bebidas com cafeína seis horas antes do horário de ir para a cama e reservá-la apenas para dormir.

É muito importante ajustar uma rotina saudável que prioriza a saúde física, mental e emocional. Pratiquem sempre o autocuidado! ●

.....
***Kainara Silva da Cunha** é psicóloga e neuropsicóloga.

