

## Artigo Original

A prevalência da ansiedade seguida de ganho ponderal em mulheres atendidas pelo projeto CAURJ EM FORMA, da Caixa Assistencial da UFRJ, no período pandêmico.

Por Tatiana Ossola Simões

Lattes:

### Resumo

O período da pandemia de Covid-19 causou diversos danos psicossociais. A ansiedade, em seus diferentes graus, foi especialmente observada em mulheres, com consequente aumento de peso. Casuisticamente se tornando mais um desafio para o tratamento da obesidade, que por si só, é uma grande preocupação em saúde pública.

O objetivo desse artigo foi fazer um levantamento quantitativo e exploratório de mulheres em relação à homens, acometidas por ansiedade auto percebidas, com consequente maior ingestão de alimentos hipercalóricos e ganho de peso; questionando a hipótese de desregulação do neurotransmissor dopamina.

Foram pesquisados 28 pacientes atendidos no programa CAURJ EM FORMA, da Caixa Assistencial da UFRJ, no período de agosto a outubro de 2022, através de formulários pré preenchidos e anamnese nutricional. As médias foram 52,31 anos de idade (>19; <77 anos), IMC médio de 30,35kg/m<sup>2</sup> (>19,7; <47 kg/m<sup>2</sup>), sendo 85,7% do sexo feminino e 14,3% do sexo masculino. Um total de 50,4% relatou aumento da compulsão alimentar com respectivo ganho ponderal devido a ansiedade.

Conclusivamente observamos uma real disparidade em mulheres, comparadas a quantidade de homens, que não só quiseram participar do programa como relataram ansiedade, aumento da compulsão alimentar e consequentemente de peso; demonstrando a necessidade de mais estudos específicos da neuroquímica da dopamina nos casos de obesidade pós pandêmica.

Palavras chave: obesidade em mulheres, compulsão alimentar, ansiedade, pandemia, dopamina

### Abstract

The period of the Covid-19 pandemic caused several psychosocial damage. Anxiety, in its different degrees, was especially observed in women, with consequent weight gain. Casuistically becoming more of a challenge for the treatment of obesity, which in itself is a major public health concern.

The objective of this article was to make a quantitative and exploratory survey of women in relation to men, affected by self-perceived anxiety, with consequent greater intake of hypercaloric foods and weight gain; questioning the hypothesis of deregulation of the neurotransmitter dopamine.

Twenty-eight patients assisted in the CAURJ EM FORMA program, from the Caixa Assistencial da UFRJ, from August to October 2022, were surveyed through pre-filled forms and nutritional anamnesis. The averages were 52.31 years old (>19; <77 years), mean BMI of 30.35kg/m<sup>2</sup> (>19.7; <47 kg/m<sup>2</sup>), 85.7% female and 14, 3% male. A total of 50.4% reported increased binge eating with associated weight gain due to anxiety.

Conclusively, we observed a real disparity in women, compared to the number of men, who not only wanted to participate in the program but also reported anxiety, increased binge eating and consequently weight; demonstrating the need for more specific studies of the neurochemistry of dopamine in cases of post-pandemic obesity.

Keywords: obesity in women, binge eating, anxiety, pandemic, dopamine

## Introdução

De acordo com o dicionário Michaelis, a palavra ansiedade é definida como: “Sofrimento físico e psíquico; aflição, agonia, angústia, ânsia, nervosismo”.<sup>1</sup>

No dia 30 de janeiro de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou que o surto do Novo Coronavírus se tornou uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional e, no dia 11 de março de 2020 foi caracterizada como pandemia. No Brasil, o primeiro caso surgiu no dia 26 de fevereiro de 2020 no estado de São Paulo. <sup>2</sup> A pandemia da covid-19 foi descrita como um período de grandes danos psicossociais. Não somente o estresse gerado por um vírus desconhecido e de elevada disseminação, mas também as incertezas quanto ao futuro, situações de confinamento, prestação de serviços de saúde precários e elevados índices de mortalidade, geraram condições de grave instabilidade emocional.<sup>3</sup> Entre os diversos estudos realizados no período, observou-se uma maior prevalência de sintomas de ansiedade, depressão e estresse, principalmente em mulheres.<sup>4</sup>

Segundo Coletty (2005), esses sentimentos aumentam a compulsividade por alimentos hipercalóricos, ricos em açúcar e gordura, em uma tentativa de gerar sensação de prazer, provocando, por consequência, o ganho ponderal. <sup>5</sup>

O Dr. Nicolas Girerd, médico no L'Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale (INSERM), em um comunicado à imprensa escreveu: “Quem come em resposta ao estresse se alimenta para satisfazer o cérebro - e não ao estômago”. Esse comportamento muitas vezes se relaciona diretamente à uma substância chamada dopamina.

A dopamina é um neurotransmissor que, quando liberado em resposta a algo que foi ingerido, causa ao corpo a sensação de prazer, recompensa e euforia. Então, o cérebro busca recriar essa sensação. Nosso organismo sempre tenta restabelecer a homeostase.

Entretanto, após sua queda brusca, a dopamina geralmente não volta a níveis basais, mas cai para abaixo deles, resultando em uma sensação temporária de abstinência de uma substância, que é traduzida em ansiedade, irritabilidade, depressão e anseio por aquele tipo de alimento que causou sua elevação a princípio, iniciando assim um processo de vício **6**, presente e relevante em questões de saúde pública relacionadas a obesidade.

Alguns autores têm sugerido uma relação direta da covid 19 com alterações neurobiológicas na produção ou nos receptores de dopamina.<sup>7</sup>

Sendo assim, esse artigo objetiva analisar quantitativamente a relação entre ansiedade e ganho de peso, nos diferentes gêneros, durante o período pandêmico, em uma pequena amostragem; para que se possa estimular mais pesquisas sobre essas alterações na bioquímica do cérebro com repercussões ainda desconhecidas.

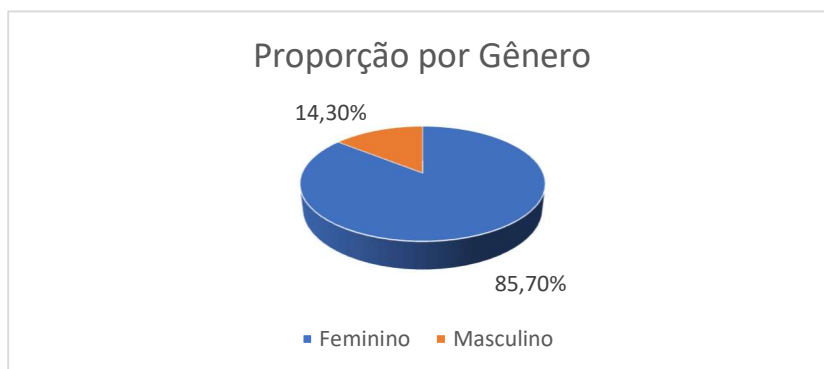
## Metodologia

A metodologia utilizada foi pesquisa exploratória de natureza quantitativa. Foi realizado um atendimento nutricional, presencial, na sede da CAURJ – Caixa Assistencial da UFRJ, com aferição de peso, altura, IMC e histórico pessoal em pacientes previamente inscritos no programa assistencial denominado CAURJ EM FORMA, no período de agosto a outubro de 2022. Todos concordaram em participar da pesquisa e preencheram um formulário online que se encontra no anexo 1.

O estudo foi realizado em 28 pacientes, tendo em média 52,31 anos de idade (>19; <77 anos), IMC médio de 30,35kg/m<sup>2</sup> (>19,7; <47 kg/m<sup>2</sup>), sendo 85,7% do sexo feminino e 14,3% do sexo masculino. Um total de 50,4% relatou aumento da compulsão alimentar com respectivo ganho ponderal devido a ansiedade. Todos concordaram em participar da pesquisa e preencheram um formulário online que se encontra no anexo 1.

## DISCUSSÃO

Podemos observar que mais de 80% dos pacientes pesquisados representaram mulheres. Esse achado corresponde ao que encontramos na literatura **4**, que já demonstravam uma maior suscetibilidade das mulheres em desenvolver ansiedade no período da covid-19. Embora haja um viés devido a quantidade de mulheres que se inscreveram no programa tenham sido maior em relações aos homens, que podem decorrer de maior preocupação com ganho de peso nesse gênero.



Durante a anamnese, pôde-se observar que os graus autocitados de ansiedade desse grupo variavam de leves a incapacitantes, onde os incapacitantes geralmente estavam relacionados a pessoas que já apresentavam algum tipo de problema emocional antes da pandemia

A proporção de obesidade é algo relevante, pois a média total foi de IMC 30,35kg/m<sup>2</sup>, representando obesidade grau 1. Mesmo em vista da amplitude desses dados, onde o menor IMC foi de 19,7 kg/m<sup>2</sup> e o maior foi de 47kg/m<sup>2</sup>, ao retirarmos esses dois extremos de IMC, continuamos com uma média em torno 30kg/m<sup>2</sup>, nos dando um perfil de amostragem predominantemente de mulheres, obesas grau 1, com diversos níveis de ansiedade no período da covid.

De acordo com a pergunta número 8 do questionário previamente preenchido (anexo 1): “Sente que seu estado emocional influencia a sua fome ou escolha por alimentos?”, 50,4% responderam que sim, e durante a anamnese, relataram que sempre buscavam alimentos altamente calóricos, como fast foods e doces, para aliviar a tensão ou o estresse ao fim do dia. E desses, todos concordaram que haviam ganhado peso, principalmente na região abdominal, mas não conseguiam controlar a compulsão. Dados esses que se adequam a achados de disfunções do neurotransmissor dopamina devido a exposição ao vírus da covid -19 durante o período pandêmico, como vimos em artigos supracitados 7.



Todos os participantes relataram necessidade de suporte tanto nutricional quanto psicológico para alcançarem sua meta, que em 50,4% dos casos era conseguir controlar a compulsão por alimentos hipercalóricos e doces, para chegarem ao seu peso ideal.

## Conclusão

A obesidade, por si só, já representa incontestavelmente um problema grave de saúde pública. Entretanto, nos vemos agora diante de um novo cenário, onde a ansiedade em seus diversos níveis e a desregulação de neurotransmissores, principalmente em mulheres, vêm de mão dadas construindo um obeso pós pandêmico muito mais complexo.

Os programas de saúde devem visar o restabelecimento da saúde como um todo, desenvolvendo mais pesquisas sobre as alterações neuronais no pós-covid-19 e propondo ações que envolvam primariamente o restabelecimento da saúde emocional da população.

## Bibliografia

1. Dicionário Michaelis da língua portuguesa ISBN: 978-85-06-04024-9© 2015 Editora Melhoramentos Ltda.
2. Yang WLY, Liu Z, Zhao Y, Zhang Q, Zhang L, Cheung T Xiang Y Progression of Mental Health Services during the COVID-19 Outbreak in China. *Int J Biol Sci.* 2020; 16 (10): 1732-8.
3. Leopoldo Nelson Fernandes Barbosa, Monica Cristina Batista de Melo, Maria do Carmo Vieira da Cunha, Eliane Nóbrega Albuquerque, Juliana Monteiro Costa, Eduardo Falcão Felisberto da Silva. Frequência de sintomas de ansiedade, depressão e estresse em brasileiros na pandemia COVID-19 *Rev. Bras. Saude Mater. Infant.* 21 (Suppl 2) Maio 2021 <https://doi.org/10.1590/1806-9304202100S200005>
4. WHO (2020). Coronavirus disease 2019 (COVID-19): Situation Report 51. Recuperado de <https://bit.ly/3gidsv5>
5. Coletty, I.M.S. (2005). Transtorno de compulsão alimentar periodica (TCAP) e ansiedade em adolescentes obesos. 151 p. Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Ciências Médicas, Campinas, SP. Recuperado de <https://bit.ly/2DkIns2>.
6. Santos, A. F. da S., Souza, C. S. V. de, Oliveira, L. dos S., & Freitas, M. F. L. de. (2014). Influência da dopamina e seus receptores na gênese da obesidade: revisão

sistemática. Revista Neurociências, 22(3), 373–380.  
<https://doi.org/10.34024/rnc.2014.v22.807>

7. RAONY, Ícaro et al. Psycho-Neuroendocrine-Immune Interactions in COVID-19: potential impacts on mental health. *Frontiers In Immunology*, [S.L.], v. 11, p. 1-15, 27 maio 2020. Frontiers Media SA.  
<http://dx.doi.org/10.3389/fimmu.2020.01170>. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fimmu.2020.01170>. Acesso em: 14 jun. 2021.

8. Ana Paula Diniz Gonçalves, Drumond Nathália Ribeiro Cunha, Hahnemann Silveira Arruda, Gabriela Sampaio Lima, Maria Mariana Aguiar Domingos, Michelle Alves Ribeiro, Tarsila de Paiva. Os potenciais impactos da pandemia Covid-19 nos transtornos DOI:10.34117/bjdv7n9-235. *Brazilian Journal of Development*, Curitiba, v.7, n.9, p. 89736-89748 sep. 2021

## Anexo 1



### Formulário de Inscrição para o programa CAURJ EM FORMA

1 Qual seu nome?

2 Informe sua Idade.

3 Informe seu gênero.

4 Qual seu melhor telefone para contato?

5 Qual seu melhor e-mail para contato?

6 Seu status de relacionamento.

7 De 0 a 10, qual o seu interesse em participar deste projeto?

8 Sente que seu estado emocional influencia a sua fome e escolha por alimentos?

9 Já realizou acompanhamento com nutricionista?

10 Hoje, qual seria seu principal motivo para participar do programa?

11 Estou ciente de que as informações coletadas através deste formulário serão utilizadas pela CAURJ para coletas de dados e pesquisa do programa CAURJ EM FORMA.