

Avaliação de mudanças do estilo de vida no período da pandemia da COVID-19

Jailson Antonio da Luz Júnior¹; Brenda de Oliveira Melo¹; Iracema Gonzaga Moura de Carvalho².

1. Discente do curso de Medicina da Pontifícia Universidade Católica de Goiás.
2. Docente curso de Medicina da Pontifícia Universidade Católica de Goiás.

RESUMO: Em dezembro de 2019, um novo coronavírus (SARS-Cov2) surgiu em Wuhan, China, gerando uma pandemia de síndrome respiratória aguda em humanos (COVID-19). As recomendações de saúde pública e medidas governamentais fundamentaram-se, a partir de então, em restrições na vida diária, incluindo distanciamento social, isolamento e confinamento domiciliar. Desse modo, é evidente que o contexto pandêmico da COVID-19 possui grande impacto na saúde humana. O enfrentamento de desafios e eventos estressantes acarretam alterações comportamentais e psicológicas, além de inúmeras mudanças no estilo de vida, que incluem, principalmente, a rotina alimentar, a prática de atividade física, o gerenciamento do estresse e do sono, entre outras. Avaliar as mudanças do estilo de vida da população durante o período da pandemia do coronavírus. Realizou-se uma revisão de literatura integrativa, do tipo qualitativa observacional, utilizando as bases de dados PUBMED, SCIELO, MEDLINE e Biblioteca Virtual em Saúde. Os critérios de inclusão foram: artigos disponíveis na íntegra nos idiomas inglês e português, que seguissem o objetivo proposto, e tinham data de publicação a partir de 2019. Quanto aos parâmetros de exclusão: artigos duplicados, revisões sistemáticas, metanálises, teses e dissertações. As palavras-chaves selecionadas foram: “estilo de vida”, “pandemia” e “covid-19”. Os estudos selecionados analisaram algumas alterações no estilo de vida da população durante a pandemia. A prática de atividades físicas nesse período diminuiu significativamente, o que fez com que o sedentarismo atingisse alto nível no cenário atual. O consumo de alimentos aumentou, com destaque para a ingestão de ultraprocessados e fast-foods. Houve aumento no tempo diário gasto com eletrônicos, principalmente no tempo em frente à televisão. Ocorreram alterações psicológicas nas quais o gerenciamento do estresse e do sono foram afetados, além do fato de que o sentimento de solidão aumentou. Ainda na questão da saúde mental, a ansiedade e os sentimentos de tristeza e depressão aumentaram. Ademais, não só as relações interpessoais, mas também as relações sexuais foram impactadas, pois diminuíram devido ao isolamento social decretado. Assim, os resultados apontam uma piora nos estilos de vida e um aumento de comportamentos que colocam a saúde em risco, com ênfase nos grupos mais vulneráveis, como idosos e indivíduos obesos. Diante da análise dos artigos, percebeu-se que otimizar a saúde pública durante essa pandemia requer não apenas o conhecimento das ciências médicas e biológicas, mas também de todas as ciências humanas que se relacionam ao estilo de vida da população. Portanto, em períodos de isolamento social, a prática de atividades físicas, uma rotina alimentar saudável e a conservação da saúde mental devem ser foco de políticas públicas para que a qualidade de vida da população, em especial para os grupos mais vulneráveis, seja preservada.

Palavras-chave:

Estilo de vida.
Pandemia.
COVID-19.