

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO
NÚCLEO DE SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO

GISELLY CABRAL DE LIRA
LUNARA BARBOSA FELIX
ZULEIDE MARIA FONSECA SILVA

**MUDANÇAS NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR
DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19**

RECIFE-2021

GISELLY CABRAL DE LIRA
LUNARA BARBOSA FELIX
ZULEIDE MARIA FONSECA DA SILVA

**MUDANÇAS NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR
DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19**

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro como requisito parcial, para obtenção do título de Bacharel em Nutrição
Professora Orientadora: Me. Jacqueline Maria da Silva

RECIFE - 2021

L768m

Lira, Giselly Cabral de
Mudanças do comportamento alimentar durante a
pandemia da covid-19. / Giselly Cabral de Lira; Lunara Barbosa
Felix; Zuleide Maria Fonseca Silva. - Recife: O Autor, 2021.
27 p.

Orientador(a): Me. Jacqueline Maria da Silva.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro
Universitário Brasileiro – Unibra. Bacharelado em Nutrição, 2021.

1. Infecções por coronavírus. 2. Mudança Social.
3. Ansiedade. 4. Comportamento alimentar. I. Centro
Universitário Brasileiro - Unibra. II. Título.

CDU: 612.39

AGRADECIMENTOS

Agradecemos primeiramente à Deus, por ter nos ajudado, nos capacitado e ter permitido que chegássemos até aqui.

Somos gratas de todo nosso coração a nossa orientadora, Me. Jacqueline Maria Silva, por toda a dedicação, paciência e ajuda prestada ao nosso trabalho.

Nosso muito obrigada aos nossos professores e coordenadores do curso de nutrição da universidade UNIBRA, que contribuíram para nosso aprendizado, bem como, a nossa formação.

Agradecemos aos nossos amigos e familiares pela compreensão e apoio e que de forma direta ou indireta nos ajudaram e incentivaram para essa realização.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	07
2 REFERENCIAL TEÓRICO	09
2.1 A pandemia da COVID-19.....	09
2.2 Comportamento alimentar.....	10
2.3 Pandemia e o isolamento social: Influencia no comportamento alimentar da população.....	11
2.4 Alimentação no tratamento de ansiedade e estresse.....	12
3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO	14
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	15
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	23
REFERÊNCIAS	24

MUDANÇAS NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19

GISELLY CABRAL DE LIRA
LUNARA BARBOSA FELIX
ZULEIDE MARIA FONSECA DA SILVA

Me JACQUELINE MARIA DA SILVA¹

Resumo: O comportamento alimentar de um indivíduo está relacionado a vários fatores, destacando-se o emocional. Durante a pandemia da COVID-19, a população mundial foi submetida ao distanciamento e isolamento social causando medo, tristeza, ansiedade e estresse, afetando na rotina diária e conseqüentemente no comportamento alimentar. Objetivo: descrever as causas, mudanças e impactos que o isolamento social causou no comportamento alimentar da população brasileira, com ênfase na forma como a pandemia afetou a qualidade de vida das pessoas que foram submetidas ao isolamento social. Metodologia: Estudo de revisão narrativa qualitativa, acerca das mudanças do comportamento alimentar durante a pandemia da COVID-19. Entretanto, foram consultados artigos publicados entre os anos de 2010 a 2021 com os descritores de busca em português e inglês: COVID-19, comportamento alimentar, ansiedade, estresse e depressão, COVID-19, eating behavior, anxiety, stress and depression. A busca foi realizada nas seguintes bases eletrônicas de dados: PubMed e Scientific Electronic Library Online (SciELO). E foram selecionados artigos com termos indexados de forma combinada ou isolada. Como critérios de exclusão: Artigos que não se adequaram ao tema apresentado e publicados no período superior a 10 anos. Como critério de inclusão: Artigos que foram publicados nos últimos 10 anos e que apresentavam explícito no título, resumo ou texto relação com o comportamento alimentar durante a pandemia da COVID-19. Resultados: As mudanças alimentares provocadas pelo isolamento social resultaram em um impacto negativo nos hábitos alimentares com conseqüências na saúde mental. Na maioria dos artigos analisados houve uma diminuição de exercícios físicos, maior ingestão de alimentos ultraprocessados, açucarados e álcool, levando ao aumento de peso. Considerações finais: Neste contexto, conclui-se que foi possível observar que o isolamento social tem correlação direta com as mudanças dos hábitos alimentares dos indivíduos, sendo indispensável a ajuda do profissional nutricionista para uma orientação nutricional para evitar maiores danos à saúde da população.

Palavras-chave: Infecções por coronavírus. Mudança Social. Ansiedade. Comportamento alimentar.

¹ Professora da UNIBRA. Mestre em Nutrição. E-mail: jacqueline.msilvaufpe@gmail.com

ABSTRACT

The eating behavior of an individual is related to several factors, especially the emotional one. During the COVID-19 pandemic, the world population was subjected to distancing and social isolation causing fear, sadness, anxiety and stress, affecting daily routine and consequently eating behavior. Objective: to describe the causes, changes and impacts that social isolation caused on the eating behavior of the Brazilian population, with an emphasis on how the pandemic affected the quality of life of people who were subjected to social isolation. Methodology: Qualitative narrative review study about changes in eating behavior during the COVID-19 pandemic. However, articles published between 2010 and 2021 were consulted with search descriptors in Portuguese and English: COVID-19, behavior of food, anxiety, stress and depression, COVID-19, eating behavior, anxiety, stress and depression. The search was performed in the following electronic databases: PubMed, Scientific Electronic Library Online (Scielo) and Virtual Health Library (VHL). And articles with terms indexed in a combined or isolated way were selected. As exclusion criteria: Articles that did not fit the topic presented and published in a period exceeding 10 years. As inclusion criteria: Articles that were published in the last 10 years and that had an explicit relationship with eating behavior during the COVID-19 pandemic in the title, abstract or text. Results: Dietary changes caused by social isolation resulted in a negative impact on eating habits, with consequences for mental health. In most of the articles analyzed there was a decrease in physical exercise, greater intake of ultra-processed foods, sugars and alcohol, leading to weight gain. Final considerations: In this context, it is concluded that it was possible to observe that social isolation is directly correlated with changes in the eating habits of individuals, being essentially the help of the professional nutritionist for nutritional guidance to avoid further damage to the health of the population.

Keywords: Coronavirus infections. Social change. Anxiety. Eating behavior.

1 INTRODUÇÃO

Em dezembro de 2019, ocorreu na China, um surto de coronavírus (COVID-19), causado pelo vírus SARS-CoV-2 (do inglês Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2).

Segundo estudiosos, a transmissibilidade desse vírus acontece de um indivíduo infectado para outro por meio de gotículas respiratórias o que facilitou a rápida disseminação da doença para países do mundo (DEMOLINER; DALTOÉ, 2020).

Como consequência desse cenário, em março de 2020, a Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou emergência na saúde pública, e considerou a infecção por COVID-19 como uma pandemia (CAVALCANTE et al., 2020). Em função da inexistência de um tratamento eficaz e vacina, autoridades sanitárias recomendaram que os governos adotassem intervenções não farmacológicas e, dentre elas, o distanciamento e isolamento social que incluíram fechamento de todos os serviços não essenciais, com o objetivo de diminuir o risco de transmissão e o colapso do sistema de saúde (MALTA et al., 2020).

Com as medidas de proteção e restrição ao contato físicos adotadas pela população, o cotidiano das pessoas sofreu mudanças substanciais, além do distanciamento, como mudanças emocionais e socioeconômicas (SZWARCOWALD et al., 2020). As medidas de controle podem levar a alterações emocionais causando medo, pânico e, conseqüentemente aumento da tristeza e estresse excessivo, podendo resultar numa depressão, como ocorre em casos mais agravados (ZHANG et al., 2020).

A ansiedade é uma emoção natural que o ser humano sente e que está associada às circunstâncias da vida. Essa emoção passa a ser tratada como patologia quando o indivíduo apresenta sintomas prejudiciais, sendo esses, a irritabilidade, inquietação, dor no peito, falta de ar, insônia, tensão muscular e mudança no comportamento alimentar (TEOTÔNIO et al., 2017).

No tocante à ansiedade, é necessário ressaltar que ela afeta

diretamente no comportamento alimentar do indivíduo e, a partir disso, afirma-se que dentre os fatores que são movidos por esse tipo de apreensão, estão as escolhas da qualidade, quantidade e da frequência, não dependendo só das necessidades fisiológicas (BISCAINO et al., 2016).

O comportamento alimentar é um conjunto de ações relacionadas à escolha do indivíduo e isso envolve fatores socioeconômicos, psicológicos, culturais, ambientais dentre outros, define-se como todas as formas de convívio com o alimento. Dessa forma, o ambiente e as situações decorrentes do cotidiano levam a mudanças em vários aspectos, inclusive na escolha do alimento (CARVALHO et al., 2013).

No que se refere às mudanças no comportamento alimentar durante a pandemia, o aumento da ansiedade e de incertezas resultou no consumo excessivo de alimentos ricos em sódio e açúcares, ultraprocessados, super calóricos e de bebidas alcoólicas. Diante dessas escolhas alimentares, houve o aumento do risco de desenvolver sobrepeso e obesidade, bem como o aumento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) (MALTA et al., 2020).

Outro fator válido de salientar foram as mudanças causadas por fatores socioeconômicos, o isolamento social provocou mudanças no mercado de trabalho o que ocasionou impactos financeiros em trabalhadores que viviam de maneira informal, o que levou a alterações em sua renda (COSTA, 2020). As questões financeiras são determinantes na escolha do alimento, logo a população de baixa renda dá preferência por alimentos ultraprocessados, que contém grandes quantidades de açúcar e gorduras por serem mais baratos (MORATOYA, et al., 2013).

Diante dessa mudança nas escolhas alimentares dos brasileiros, durante a pandemia, esse trabalho tem como objetivo descrever as causas, mudanças e impactos que o isolamento social causou no comportamento alimentar da população brasileira, com ênfase na forma como a pandemia afetou a qualidade de vida das pessoas que foram submetidas ao isolamento social.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Pandemia da COVID-19

O início do ano de 2020 foi marcado pelo surto do novo coronavírus ou COVID-19, cujo agente causador é o SARS-CoV-2. O primeiro relato da doença foi registrado em 2019 na China (CRODA; GARCIA, 2020). Surgiram novos e numerosos casos que se espalharam rapidamente para outros continentes, gerando assim impactos consideráveis no sistema de saúde, de modo que, a Organização Mundial de Saúde decretou a situação como uma emergência na saúde pública, de importância nacional e a declarou como uma pandemia (AQUINO et al., 2020).

Os casos dos indivíduos infectados apresentavam-se tanto como assintomáticos ou com sintomas semelhantes aos de uma pneumonia grave, como dor na garganta, tosse seca, febre, dor de cabeça e alguns evoluíram para sintomas mais graves, como insuficiência respiratória (ISER et al., 2020). Observou-se que nos casos mais graves, os pacientes eram tratados em unidade de terapia intensiva (UTI) com a necessidade de suportes respiratórios. A maioria dos casos estavam relacionados a pessoas idosas ou com algum tipo de comorbidades, especialmente com DCNT, como hipertensão e diabetes (MOREIRA, 2020).

Medidas de distanciamento físico foram implantadas antes do número de casos e óbitos aumentarem e antes, também, do crescimento acelerado que ocorreu logo depois. Quando o número de casos e óbitos passaram a diminuir, observou-se uma queda nas taxas de isolamento, fazendo com que as autoridades responsáveis incentivassem a reintrodução de medidas mais rígidas, já que em outros países iniciava-se a segunda onda da COVID-19 (IPEA, 2021).

No Brasil, um dos países mais afetados pela COVID-19 e o segundo em número de mortes, teve seu primeiro óbito notificado em São Paulo, dias depois do primeiro caso registrado na mesma cidade. Com o aumento do

número de casos, em julho de 2020 o Brasil alcançou o pico da pandemia, quando, em 24 horas, foram registradas 1590 mortes por COVID-19, e em novembro, o número de 2286 em um único dia (SANCHEZ et al., 2021).

Os dados mais atualizados sobre o assunto, segundo o Ministério da Saúde, mostram que no dia 7 de novembro de 2021 foram registrados 59 óbitos (BOLETIM MINISTÉRIO DA SAÚDE, OUTUBRO, 2021)

Ainda sobre o isolamento social, o número de mortes deixou as pessoas mais vulneráveis a mudanças em seu comportamento e isso afetou a maneira de se alimentar dos brasileiros, conforme veremos a seguir.

2.2 Comportamento alimentar

O comportamento alimentar está relacionado a hábitos realizados repetidamente de maneira consciente ou não por uma pessoa, entretanto, esse comportamento deixou de ser apenas um ato de se ingerir nutrientes para satisfazer uma necessidade fisiológica. Hoje, pode-se afirmar que o ato de comer tem uma ligação forte com as emoções (ALVARENGA et al., 2015). Dessa forma, pode-se afirmar que a escolha dos alimentos e a quantidade ingerida é definida por uma relação de fatores e circunstâncias no qual se incluem os fisiológicos, ambientais, culturais, emocionais e econômicos (EMILIEN; HOLLIS, 2017).

Diante de todos os fatores relacionados ao comportamento alimentar, podemos defini-lo como saudável ou não saudável. Pesquisas mostram que, dentre os fatores que contribuem para um comportamento alimentar compulsivo, caracterizado pela ingestão exagerada de alimentos, estão a ansiedade e o estresse. Sendo assim, prevalece o aumento de sobrepeso, obesidade e doenças crônicas não transmissíveis (FUSCO et al., 2020).

Os fatores que envolvem e influenciam todo o contexto do comportamento alimentar, desempenham uma forte influência no estado nutricional e nas mudanças de peso como o desenvolvimento do sobrepeso e obesidade ou na expectativa da perda de peso (SOUZA et al., 2020).

É preciso levar em consideração que as emoções influenciam

negativamente o comportamento alimentar, no qual as pessoas comem mais e de preferência alimentos com alta densidade energética visando amenizar o estresse ou emoções intensas tanto negativas como positivas e esse comportamento é denominado como “Comer Emocional” (LÓPEZ-GALÁN; DE-MAGISTRIS, 2019)

2.3 Pandemia e o isolamento social: Influencia no comportamento alimentar da população.

A pandemia fez com que a humanidade enfrentasse uma grave crise de saúde global. Sua alta transmissibilidade levou vários países do mundo a adotarem medidas de restrição, com o intuito de frear o avanço da pandemia. Essas medidas incluíram a higienização das mãos, uso de máscaras e também o isolamento e distanciamento social (OLIVEIRA; LUCAS; IQUIAPAZA, 2020).

Tais medidas reduziram a possibilidade de contaminação do vírus, no entanto, causaram males psicológicos para muitas pessoas que além de lidarem com o medo de morrer e perder seus parentes, precisaram também lutar contra problemas financeiros relacionados à perda de seus empregos e etc. Dessa forma, a incerteza da duração da pandemia e longos períodos em isolamento afetaram negativamente o estilo de vida das pessoas, resultando no aumento do estresse e ansiedade (BARROS et al., 2020).

O estresse libera o cortisol, um hormônio que aumenta a sensação de fome e, conseqüentemente, um maior consumo alimentar. No isolamento social, além do aumento do número de refeições, houve uma maior demanda no consumo de alimentos ricos em sal, gorduras, açúcares, bebidas alcoólicas e de alimentos ultraprocessados. Tais alimentos contribuíram bastante para o aumento de peso e mudanças no comportamento alimentar das pessoas isoladas (DEMOLIER; DALTOÉ, 2020).

De acordo com pesquisa realizada, durante a pandemia, os indivíduos que possuíam sintomas de ansiedade consumiram mais alimentos do que os que não possuíam ansiedade. Além disso, outro dado importante dessa pesquisa, foi o alto consumo de alimentos embutidos e ultraprocessados já que

tais produtos têm um alto teor de sódio e cujo consumo excessivo traz maiores riscos de desenvolver DCNT, como doenças cardiovasculares e diabetes (MAYNARD et al., 2020).

2.4 Alimentação no tratamento da ansiedade e estresse

A prevalência de pessoas que desenvolvem doenças crônicas relacionadas à ansiedade e estresse está aumentando no mundo ocidental. Os estudos epidemiológicos brasileiros mostram que em 1930, 46% das mortes eram por doenças infecciosas, enquanto em 2003 esse número baixou para 5% da mortalidade. Em 2005, o estresse e a ansiedade já aparecem como base desencadeadora de diabetes, hipertensão arterial e sobrepeso (OLIVEIRA; AMARAL, 2019).

O estresse é um estado de ameaça que desequilibra o organismo, podendo causar alterações psicológicas e biológicas, podendo promover alterações qualitativas e quantitativas na alimentação, aumentando, na maioria das vezes, o consumo de alimentos hiper palatáveis, dessa forma proporcionando aumento do peso e de doenças crônicas não transmissíveis (DALMAZO et al., 2019).

Na fase adulta, a ansiedade é um estado de antecipação que surge, na maioria das vezes, quando o indivíduo está em situações de estresse. O indivíduo que persistir com sintomas como medo e ansiedade de maneira exagerada e desproporcional, por pelo menos seis meses, pode ser diagnosticado com transtorno de ansiedade (CRASKE; STEIN, 2016).

Em relação à questão da importância da alimentação para o controle da ansiedade, estudos demonstraram que a microbiota intestinal desempenha um papel importante na saúde mental (OLIVEIRA; MORAES; 2018). Dessa maneira, pesquisas clínicas revelaram a importância de uma dieta de qualidade para auxiliar na prevenção ou no tratamento da ansiedade e

estresse. Um plano alimentar de alta qualidade com consumo de fibra prebiótica e suplementos probióticos podem reduzir a ansiedade (TAYLOR; HOLSCHER, 2018).

Pesquisa científica realizada em 2018, com acadêmicos com idade entre 19 e 30 anos, mostrou uma melhora na qualidade de vida, bem como menos irritação, diminuição na fome e na vontade comer doces, maior qualidade de sono, melhora na disposição e melhor concentração nas aulas e conseqüentemente um auxílio na melhora da ansiedade devido a suplementação com compostos bioativos como o, L-Triptofano, ômega 3, magnésio e vitamina do complexo B (ANDRADE et al., 2018).

Durante o período de estresse, o indivíduo pode ter um gasto maior de energia, sendo assim, um dos principais problemas é o esgotamento de macronutrientes (LOPRESTI, 2020). Diante disso, tratamentos nutricionais com alimentos ricos em vitaminas B, C e E, ômega 3 e 9, minerais, magnésio e cálcio auxiliam na melhora do estresse. Dessa forma, uma dieta rica em frutas, vegetais, nozes, grãos integrais e pobre em açúcar e processados fornece proteção ao organismo contra o estresse (GONZALEZ; MIRANDA-MASSARI, 2014).

3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

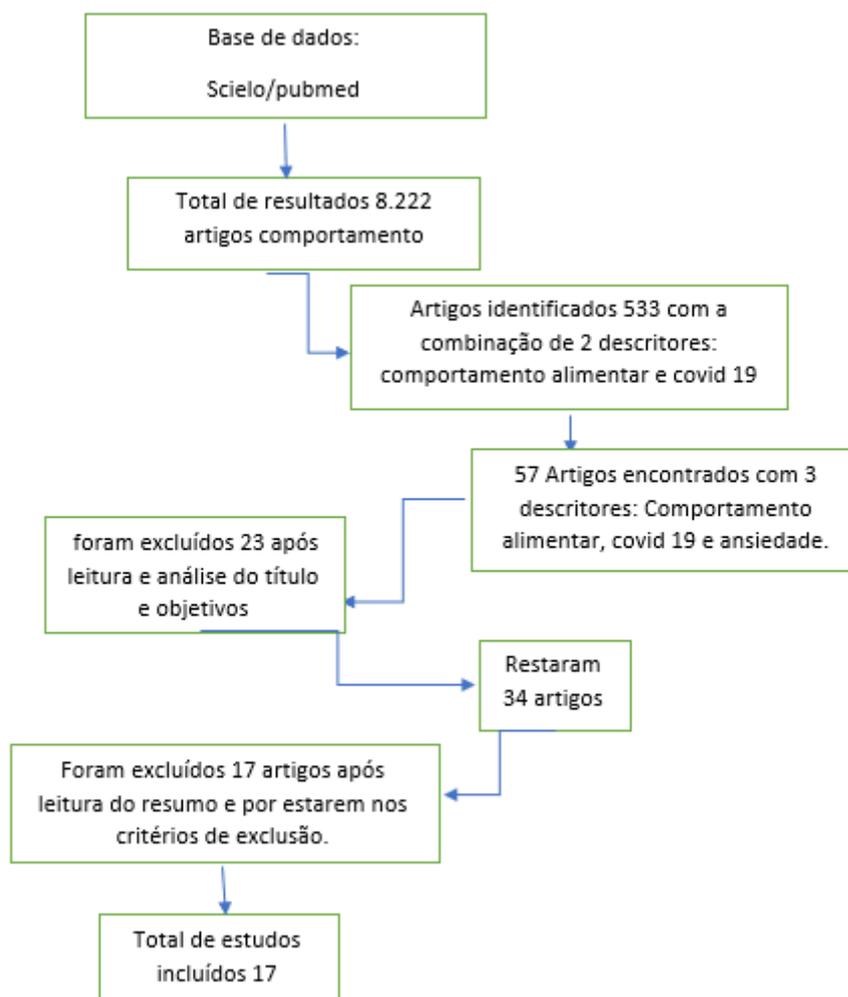
Este trabalho é um estudo de revisão narrativa qualitativa, acerca das mudanças do comportamento alimentar durante a pandemia da COVID-19 com o intuito de identificar, selecionar e analisar dados relevantes sobre o assunto. Entretanto, foram consultados artigos publicados entre os anos de 2010 a 2021 com os descritores de busca em português e inglês: COVID-19, comportamento alimentar, ansiedade, estresse e depressão, COVID-19, eating behavior, anxiety, stress and depression.

A busca foi realizada nas seguintes bases eletrônicas de dados: PubMed, Scientific Electronic Library Online (Scielo) e Biblioteca Virtual de Saúde (BVS). E foram selecionados artigos com termos indexados de forma combinada ou isolada. Como critérios de exclusão: Artigos que não se adequaram ao tema apresentado e publicados no período superior a 10 anos. Como critério de inclusão: Artigos que foram publicados nos últimos 10 anos e que apresentavam explícito no título, resumo ou texto relação com o comportamento alimentar durante a pandemia da COVID-19.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos 8.222 artigos encontrados na base de dados, foram incluídos 17 que atendiam aos critérios de inclusão e abordavam o assunto. Segue a descrição da seleção dos artigos. Através da análise feita dos 17 artigos selecionados, foi possível identificar algumas consequências no comportamento alimentar da população associadas ao período de quarentena causado pela pandemia da COVID-19.

Figura 1. Fluxograma de seleção dos artigos incluídos no estudo.



A tabela 1 apresenta as descrições dos estudos incluídos na revisão tais como: Título, autoria e ano de estudo, objetivos, abordagem e principais resultados.

Título do artigo/autoria	Objetivos	Abordagem	Principais resultados
Isolamento social e ansiedade durante a pandemia da COVID-19: uma análise psicossocial/ Cunha et al., 2021	Mostrar as principais alterações psiquiátricas ocorridas no contexto do isolamento social a partir de uma revisão narrativa.	Estudo bibliográfico de revisão narrativa	Aumento na ansiedade, desregulação do sono, aumento no apetite, consumo de álcool e tabaco e também aumento do sedentarismo, decorrentes do cenário de isolamento e distanciamento social.
The impact of COVID-19 epidemic declaration on psychological consequences/ Li et al. 2021	Explorar os impactos da COVID-19 na saúde mental das pessoas, para ajudar os formuladores de políticas a desenvolverem políticas viáveis e ajudar os médicos a fornecerem serviços oportunos às populações afetadas	Pesquisa em campo	A pesquisa identificou aumento nas emoções negativas, tais como: ansiedade e depressão, se comparada com as emoções positivas.
Mudanças globais e fatores de aumento na ingestão de alimentos calóricos / salgados, uso de tela e uso de substâncias durante a fase inicial de contenção da COVID-19 na população em geral na França: estudo de pesquisa/Roland et al. 2020	Avaliar as mudanças globais e os fatores de aumento nos hábitos relacionados ao vício durante a fase inicial de contenção da COVID-19 na França.	Uma pesquisa baseada na web	Os entrevistados relataram que a fase inicial de isolamento contribui para o aumento nos hábitos e vícios, bem como, aumento da ingestão calórica, uso de telas e substâncias.
A qualitative exploration of the impact of COVID-19 on individuals with eating disorders in the UK/ Brown et al.	O objetivo do estudo, foi explorar o impacto da COVID-19 e medidas de saúde pública associadas em adultos com transtornos	Pesquisa em Campo	O bloqueio para o controle da COVID-19 impactou o aceleração da alimentação desordenada.

2021	alimentares		
Obesity, eating behavior and physical activity during COVID-19 lockdown: A study of UK adults/Robinson et al. 2021	Examinar as mudanças percebidas nos comportamentos relacionados ao peso em uma grande amostra de adultos do Reino Unido durante o bloqueio social, bem como examinar se houve barreiras comuns para controle de peso por causa da crise COVID-19	Pesquisa em Campo	O isolamento social teve grande influência na mudança de comportamento alimentar.
Investigar o impacto imediato da pandemia COVID-19 nos hábitos alimentares e mudanças no estilo de vida entre a população italiana/ Renzo et al. 2020	Investigar o impacto imediato da pandemia COVID-19 nos hábitos alimentares e mudanças no estilo de vida entre a população italiana	Pesquisa em campo	Entre os entrevistados foi observado um aumento de 48,6% na população da Itália no ganho de peso.
Implicações da pandemia da COVID-19 nos hábitos alimentares de brasileiros: revisão integrativa/ Lima et al. 2021	Objetivo: Analisar as implicações da pandemia da COVID-19 nos hábitos alimentares de brasileiros, a partir da produção científica publicada em 2020.	Estudo de revisão integrativa da literatura	Pesquisa revelou que a COVID-19 contribuiu para alterações negativas no comportamento alimentar da população Brasileira, no qual passaram a consumir mais alimentos ultraprocessados
A pandemia da COVID-19 no Brasil favoreceu o consumo de alimentos ultraprocessados?/ Raphaelli et al. 2021	Investigar o consumo de alimentos ultraprocessados por brasileiros durante a pandemia da COVID-19.	Revisão sistemática de literatura	O isolamento social contribuiu para o aumento de alimentos ultraprocessados
Uso de álcool na Austrália durante os primeiros dias da pandemia COVID-19: resultados iniciais do projeto COLLATE/ Neill et al. 2020	Examinar quais fatores predisponentes e relacionados à pandemia (proximal) foram associados ao aumento do consumo de álcool	Pesquisa em campo	A perda de emprego, comer mais, mudanças no sono, bem como estresse e depressão, foram todos associados ao aumento do consumo de álcool na pandemia

	na esteira da pandemia COVID-19.		
Comportamento Alimentar em tempos de pandemia por COVID-19/ Eating Behavior in times by covid-19/ Aro et al. 2021	Objetivo de compreender a influência do distanciamento social no comportamento alimentar e os mecanismos compensatórios adaptativos desenvolvidos em situação de estresse.	Pesquisa em campo.	Dos entrevistados, 24,2% apontam que comeram melhor depois da pandemia por comerem em casa e 20,5% fizeram mais pedidos de comida rápida aos serviços de entrega depois da pandemia .
Implicações da pandemia da covid-19 nos hábitos alimentares Durões et al. 2020	Sistematizar conhecimentos sobre as implicações da pandemia da COVID-19 nos hábitos alimentares.	Revisão integrativa sistemática da literatura.	As restrições provocadas pelo isolamento resultaram em consequências na saúde mental, no estilo de vida e hábitos alimentares, redução no consumo de alimentos in natura e ganho de peso.
Quarantine During COVID-19 Outbreak: Eating Behavior, Perceived Stress, and Their Independently Associated Factors in a Brazilian Sample/ Liboredo et al. 2021	O estudo teve como objetivo avaliar o comportamento alimentar, alimentação descontrolada, alimentação emocional e restrição cognitiva, o estresse percebido e fatores independentemente associados entre brasileiros durante a pandemia da COVID-19.	Pesquisa transversal online.	Observou-se que muitos indivíduos experimentaram modificação de hábitos, manifestada por redução do tempo de sono, piora da qualidade do sono, aumento da frequência de consumo de bebidas alcoólicas, redução da atividade física e aumento da ingestão alimentar.
Effects of COVID-19 home confinement on eating behavior: A review/ Alamir 2021	Avaliar o efeito da quarentena sobre os hábitos alimentares ao impor um bloqueio	Revisão literária.	Os resultados mostraram que a maioria dos participantes relatou que tendiam a comer mais durante o confinamento de pandemia de coronavírus e que o número de refeições principais e lanches

			não saudáveis aumentou significativamente.
The Impact of COVID-19 Stay-At-Home Orders on Health Behaviors in Adults/ Flanagan et al. 2021.	Pedidos de estadia em casa em resposta à pandemia de doença coronavírus 2019 (COVID-19) forçaram mudanças abruptas nas rotinas diárias.	Pesquisa Online.	O ganho de peso foi relatado em 27,5% da amostra total, em comparação com 33,4% nos participantes com obesidade.
Consumo de álcool durante a pandemia da COVID-19: uma reflexão necessária para o enfrentamento da situação/ Garcia e Sanchez 2020	Analisa o consumo de álcool da população durante a pandemia da COVID-19	Revisão literária	Com a pandemia o consumo de bebidas alcoólicas teve um aumento de 18% entre os jovens.
The impact of COVID-19 lockdown on disordered eating behaviors: the mediation role of psychological distress/ RAMALHO et al., 2021	Este estudo teve como objetivo explorar as associações iniciais entre o impacto psicossocial experimentado na crise pandêmica da COVID-19 durante o bloqueio, sintomatologia depressiva, níveis de ansiedade / estresse e comportamentos alimentares desordenados em adultos durante um primeiro período de bloqueio do COVID-19	Pesquisa Online	Os resultados indicaram que houve um efeito indireto significativo do impacto psicossocial experimentado da pandemia da COVID-19 em comportamentos alimentares desordenados mediados por sofrimento psicológico.

Fonte: própria autoria

Alguns estudos demonstram que o surto da COVID-19 que se espalhou pelos países do mundo trouxe grandes perdas na economia, redução das

atividades diárias e sofrimento psicológico (Remuzzi; Remuzzi, 2020). Esse assunto também é abordado por Cunha et al. (2021), cuja pesquisa apontou que passar por longos períodos de isolamento pode intensificar sintomas emocionais, tais como, ansiedade, estresse e depressão, trazendo riscos à saúde física e mental, modificando o estilo de vida da população.

Outras pesquisas apontam que essas alterações emocionais causadas pela pandemia afetam diretamente as mudanças na questão alimentar, e consequentemente aumentam o risco de desenvolver uma alimentação disfuncional (LI et al., 2020). Já Rolland et al. (2020) afirmam que o estresse, em situação de quarentena, contribui para uma piora na qualidade da dieta.

Segundo o estudo de Flanagan et al. (2021), a pandemia da COVID-19 afetou a saúde de várias formas, não só em relação à a contaminação do vírus mas também em vários aspectos do comportamento e do estilo de vida, juntamente com a piora da saúde mental que impactou significativamente, principalmente, indivíduos obesos.

Outro fator identificado no estudo de Liboredo et al. (2021) revelou que o trabalho na linha de frente e o aumento na entrega de refeições são fatores que estão associados às mudanças no comportamento alimentar de brasileiros durante a pandemia da COVID-19. Comprovando, assim, que o aumento da ingestão calórica está associado à alimentação emocional e o estresse está associado a mudanças na rotina de trabalhos e estudos.

Brown et al. (2021) explicam que a alimentação não está só relacionada à necessidade do corpo, mas a pensamentos e emoções. As pessoas comem por diferentes motivos: alegria, para aliviar o estresse e as tensões, e, também, para minimizar sintomas de ansiedade e tristeza. O estudo de Robinson et al. (2021) mostrou que mais de 40% da amostra confirmou estar comendo mais por conta de suas emoções durante a pandemia e mais de 50% relataram mudanças negativas no comportamento alimentar, como fazer lanches com mais frequência.

Ao tratar sobre as mudanças que a quarentena causou na população, a pesquisa realizada por Renzo et al. (2020) revelou que a maioria dos

entrevistados tiveram aumento da sensação de fome, o que refletiu nas mudanças alimentares e na percepção do ganho de peso. Os resultados obtidos também revelaram que o consumo de ultraprocessados e alimentos de alto índice glicêmico estão associados ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares e obesidade.

De acordo com Lima et al (2021), a rotina dos brasileiros foi totalmente alterada, impactando diretamente no comportamento alimentar. Ao tratar das mudanças que ocorreram na alimentação, pesquisas mostraram uma alteração negativa nos hábitos alimentares, ou seja, as pessoas passaram a consumir alimentos ultraprocessados de alta densidade calórica, aumentando o risco de desenvolver obesidade e levando a desenvolver doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Esse impacto negativo está relacionado às implicações da pandemia, as quais afetaram a saúde mental, além de alterar os aspectos socioeconômicos, contribuindo para uma alimentação de baixa qualidade.

Os trabalhos de Renzo et. al. (2020) e Lima et al. (2021) ressaltaram que a pandemia contribuiu para mudança de hábitos alimentares não saudáveis. Além disso, comprovaram que o aumento de alimentos industrializados podem trazer sérias consequências à saúde, bem como, o desenvolvimento de diabetes e hipertensão.

Durante a pandemia da COVID-19, Raphaelli et al. (2021) realizaram uma pesquisa sobre o consumo de alimentos ultraprocessados e os resultados revelaram que no isolamento social houve um aumento nas escolhas de alimentos não saudáveis e conseqüentemente um aumento no consumo dos ultraprocessados na população brasileira. Contudo, também foi identificado no mesmo período um aumento no número de refeições e lanches de baixo valor nutricional.

Já a pesquisa de Neill et. al (2020) relata outro fator preocupante a saúde desencadeado pela pandemia. Seu estudo mostrou que um dos meios para lidar com estresse foi o aumento do consumo de bebida alcoólica. Uma pesquisa feita no Brasil por Garcia e Sanchez (2020) revelou que 18% dos participantes aumentaram o uso de bebidas alcoólicas durante a pandemia.

Avaliando todo contexto das pesquisas realizadas por Aro et al. (2021), algumas pessoas tiveram comportamento positivo, como aumento atividade física e comida caseira com a família, mas, também houve impactos negativos em decorrência de insegurança e incertezas acarretando impulsão alimentar, fazendo com que as pessoas buscassem conforto e prazer nos alimentos de alta densidade calórica e álcool oferecidos.

O estudo de Durães et al (2020) mostrou que as mudanças alimentares estão interligadas ao sentimento de estresse e ansiedade. Assim, há a liberação de cortisol e, conseqüentemente, um aumento da sensação de fome. Sendo assim, além de aumentar a procura por alimentos açucarados e de alta densidade calórica, os indivíduos tendem a comer mais. O consumo desses alimentos conhecidos como “alimentos de conforto” aumentam a produção de serotonina, conhecido como o hormônio do humor. Esse desejo por uma comida específica é conceituada como multidimensional e inclui os eixos: emocional, comportamental, cognitivo e fisiológico.

Alamri (2021) concluiu em sua pesquisa que vários fatores contribuem para maus hábitos alimentares na pandemia da COVID-19: a compra de alimentos prontos aumentou por causa do tédio e do estresse. É inegável que esse tipo de alimento contribui para o ganho de peso, o tédio e o estresse aumentam essa quantidade de compra, contribuindo para o ganho de peso. Outro fator importante, é o tempo prolongado que os indivíduos passaram na frente de telas e dispositivos eletrônicos trazendo um comportamento sedentário das pessoas.

Além do comportamento sedentário das pessoas, um outro estudo (RAMALHO et al., 2021) também revelou que uma semana após o bloqueio obrigatório da Covid-19 em Portugal, os portugueses apresentaram comportamentos alimentares desordenados, provocados por sofrimento psicológico. Esses comportamentos consistiam em pular refeições (52,8%), comida em excesso(81%), perda de controle sobre a alimentação (47,2%) e episódios de compulsão alimentar(39,2%).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Comportamento alimentar é definido por um conjunto de ações de um indivíduo relacionadas a escolha de um alimento. Essa decisão vai além das necessidades básicas do corpo de se alimentar, conta com fatores ambientais, culturais, emocionais e econômicos. Na atualidade, a pandemia da Covid-19 trouxe consigo várias modificações no estilo de vida e no comportamento alimentar das pessoas. Além disso, o isolamento social ocasionou problemas emocionais, que refletiram nessa mudança alimentar.

Nesse estudo ficou evidenciado que a pandemia e o isolamento social contribuíram para a mudança do comportamento alimentar, sedentarismo e agravantes das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Nesse período de isolamento, uma das maneiras utilizadas como escape para aliviar a tensão, o estresse e a ansiedade foi o ato de comer. A imprevisibilidade e incertezas somadas às informações diárias da pandemia no Brasil e no mundo, refletiram, fortemente, por sua vez, no aumento de sintomas emocionais que, conseqüentemente, modificaram os comportamentos que levam a uma má alimentação.

O pontos que mais se destacam nesse estudo, foi o alto índice de consumo dos alimentos industrializados, ultraprocessados, ricos em açúcares, gorduras e bebidas alcoólicas. Nesse contexto, o consumo desses alimentos de baixo valor nutricional colabora para o aumento do sobrepeso, obesidade e de doenças crônicas não transmissíveis.

REFERÊNCIAS

ALAMRI, E. S. Effects of COVID-19 home confinement on eating behavior: A review. 2021.

ALVARENGA, M. et al. **Nutrição Comportamental**. [S.l.]:Manoela Ltda, 2015

ANDRADE, E. A. F. de et al. L-Triptofano, ômega 3, magnésio e vitaminas do complexo B na diminuição dos sintomas de ansiedade. v.12, n. 40, 2018.

AQUINO, E. M. L. et al. Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: potenciais impactos e desafios no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, ABRASCO- Associação Brasileira de Saúde Coletiva, v.25, n.16, p. 2423-2446, 06 2020.

ARO, F. D.; PEREIRA, B. V.; BERNARDO, D. N. D. A. Comportamento alimentar em tempos de pandemia por Covid-19 / Eating behavior in times by Covid-19. v. 7, n. 6, 2021.

BARROS, M. B. de A. et al. Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Secretaria de Vigilância em Saúde- Ministério da Saúde do Brasil, v. 29, n. 4, 00 2020.

BISCAINO, L.C. et al. **Neurotransmissores**. 2ª MoEducCiTec, 2016.

BROWN, S. M. et al. A qualitative exploration of the impact of COVID-19 on individuals with eating disorders in the UK. v. 156, 2021.

CARVALHO, P. H. B. de et al. Checagem corporal, atitude alimentar inadequada e insatisfação com a imagem corporal de jovens universitários. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Instituto de Psiquiatria da Universidade Federal do Rio de Janeiro, v. 62, n. 2, p. 108 –114, 06 2013.

CAVALCANTE, J. R. et al. COVID-19 no Brasil: evolução da epidemia até a semana epidemiológica 20 de 2020. v. 29, n. 4, 2020.

COSTA, S. da S. Pandemia e desemprego no Brasil. v. 54, n. 4, 2020.

CRASKE, M. G.; STEIN, M. B. Anxiety. **Lancet (London, England)**, v. 388, p. 3048 – 3059, 6 2016.

CRODA, J. H. R.; GARCIA, L. P. **Resposta imediata da vigilância em saúde à epidemia da COVID-19**. 2020

CUNHA, C. E. X. D. et al. Isolamento social e ansiedade durante a pandemia da COVID-19: uma análise psicossocial / Social isolation and anxiety during the COVID-19 pandemic: a psychosocial analysis. v. 4, n. 2, 2021

DALMAZO, A. L. et al. Stress and Food Consumption Relationship in Hypertensive Patients. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, Sociedade Brasileira de Cardiologia - SBC, v. 113, n. 3, p. 374 – 380, 09 2019.

DEMOLINER, F., DALTOÉ, L. Covid-19: nutrição e comportamento alimentar no contexto da pandemia. **Perspectiva: ciência e saúde**, Osório, v.5 n. 2 : 36-50, agosto 2020.

DURÃES, S. A. et al. Implicações da pandemia da covid-19 nos hábitos alimentares. v. 22, n. 2, 2021.

EMILIEN, C.; HOLLIS J. H. **A brief review of salient factors influencing adult eating behaviour**. 2017

FLANAGAN, E. W. et al. The Impact of COVID-19 Stay-At-Home Orders on Health Behaviors in Adults. v. 29, n. 2, 2021.

FUSCO, S de F. B. et al. Ansiedade, qualidade no sono e compulsão alimentar em adultos com sobrepeso ou obesidade. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, Universidade de São Paulo, Escola de Enfermagem, v. 54, n. 4, 00 2020.

GARCIA, L. P.; SANCHEZ, Z. M. Consumo de álcool durante a pandemia da COVID-19: uma reflexão necessária para o enfrentamento da situação. v. 36, n. 10, 2020.

GONZALEZ, M. J.; MIRANDA-MASSARI, J. R. Diet and stress. **The Psychiatric clinics of North America**, v. 37, p. 579 – 89, 12 2014.

INSTITUTO DE PESQUISA E ECONOMIA APLICADA. **A SEGUNDA ONDA DA PANDEMIA (MAS NÃO DO DISTANCIAMENTO FÍSICO): COVID-19 E POLÍTICAS DE DISTANCIAMENTO SOCIAL DOS GOVERNOS ESTADUAIS NO BRASIL**. [S.l.], 2021. Disponível em: <http://repositorio.ipea.gov.br/handle/11058/10442>. Acesso em: 09/04/2021

ISER, B. P. M. et al. Definição de caso suspeito da COVID-19: uma revisão narrativa dos sinais e sintomas mais frequentes entre os casos confirmados. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Secretaria de Vigilância em Saúde - Ministério da Saúde do Brasil, v. 29, n. 3, 00 2020. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2237-96222020000300401&lng=en&nrm=iso

LI, S. et al. The impact of covid-19 epidemic declaration on psychological consequences: A study on active weibo users. v. 17, n. 6, 2020.

LIBOREDO, J. C. et al. Quarantine During COVID-19 Outbreak: Eating Behavior, Perceived Stress, and Their Independently Associated Factors in a Brazilian Sample. v. 8, 2021.

LIMA, E. R. et al. Implicações da pandemia de COVID-19 nos hábitos alimentares de brasileiros: revisão integrativa. v. 10, n. 4, 2021.

LÓPEZ-GALÁ, B.; DE-MAGISTRIS, T. Testing emotional eating style in relation to willingness to pay for nutritional claims, v. 11, n. 8, 2019.

LOPRESTI, A. L. **The Effects of Psychological and Environmental Stress on Micronutrient Concentrations in the Body: A Review of the Evidence.** 2020.

MALTA, D. C. et al. A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Secretaria de Vigilância em Saúde - Ministério da Saúde do Brasil, v. 29, n. 4, 00 2020a.

MAYNARD, D. da C. et al. **Consumo alimentar e ansiedade da população adulta durante a pandemia do COVID-19 no Brasil.** v. 9, n. 11, 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE- BE 88- Boletim COE coronavírus. Disponível em <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/boletins-epidemiologicos/numeros-recentes>

MOREIRA, R. S. COVID-19: unidades de terapia intensiva, ventiladores mecânicos e perfis latentes de mortalidade associados à letalidade no Brasil. **Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro**, v. 36, n. 5, e00080020, Abr. 2020.

MORATOYA, E. E. et al. Mudanças no padrão de consumo alimentar no Brasil. v. 22, n. 1, 2013.

NEILL, E. et al. Alcohol use in Australia during the early days of the COVID-19 pandemic: Initial results from the COLLATE project. v. 74, n. 10, 2020.

OLIVEIRA, Sophia La Banca de; MORAES, Eduardo Cruz. **A microbiota intestinal influencia o comportamento**. 2018. Disponível em <http://www.comciencia.br/microbiotaintestinal-influencia-o-comportamento/>. Acesso em 13 mai. 2021

OLIVEIRA, A. C. de; LUCAS, T. C.; IQUIAPAZA, R. A. WHAT HAS THE COVID-19 PANDEMIC TAUGHT US ABOUT ADOPTING PREVENTIVE MEASURES? **Texto & Contexto - Enfermagem**, Universidade Federal de Santa Catarina, Programa de Pós Graduação em Enfermagem, v. 29, n. 3, 00 2020.

OLIVEIRA, C. J. R.; AMARAL, F. do. Estresse | ansiedade | aromaterapia: Pelo olhar da Osmologia, ciência do olfato e do odor. v. 2, n. 2, 5 2019.

RAMALHO, S. M. et al. The impact of COVID-19 lockdown on disordered eating behaviors: the mediation role of psychological distress. 2021.

RAPHAELLI, C. O. et al. A pandemia de COVID-19 no Brasil favoreceu o consumo de alimentos ultraprocessados? v. 5, n. 3, 2021.

REMUZZI, A.; REMUZZI, G. **COVID-19 and Italy: what next?** 2020

RENZO, L. D. et al. Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: An Italian survey. v. 18, n. 1, 2020.

ROBINSON, E. et al. Obesity, eating behavior and physical activity during COVID-19 lockdown: A study of UK adults. v. 156, 2021.

ROLLAND, B. et al. Global changes and factors of increase in caloric/salty food intake, screen use, and substance use during the early COVID-19 containment phase in the general population in France: Survey study. v. 6, n. 3, 2020.

SANCHEZ et al. Mortalidade por COVID-19 no Brasil: uma análise do Registro Civil de óbitos de janeiro de 2020 a fevereiro de 2021. **SciELOPreprints**, 2021.

SOUZA, M. P. G. et al. COMPORTAMENTO ALIMENTAR E FATORES ASSOCIADOS EM SERVIDORES: CONTRIBUIÇÕES PARA A SAÚDE COLETIVA. v. 18, n. 63, 3 2020.

TAYLOR, A. M.; HOLSCHER, H. D. A review of dietary and microbial

connections to depression, anxiety, and stress. **Nutritional neuroscience**, v. 23, p. 237 – 250, 7 2018.

TEOTONIO, D. et al. Ansiedade E Alimentação: Uma Análise Inter-Relacional. v. 1, n. 1-10, 2017

ZHANG, J. et al. Recommended psychological crisis intervention response to the 2019 novel coronavirus pneumonia outbreak in China: a model of West China Hospital. v. 3, n. 1, 2020.

.