

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO
NÚCLEO DE SAÚDE
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

Piter Mu The Tzu
Weider da Silva Leite

**O Isolamento Social da COVID-19 e seu impacto no
comportamento alimentar**

RECIFE-PE
2021

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO

NÚCLEO DE SAÚDE
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

Piter Mu The Tzu
Weider da Silva Leite

**O Isolamento Social da COVID-19 e seu impacto no
comportamento alimentar**

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado como pré requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Nutrição do Centro Universitário Brasileiro, Sob a orientação do Professor: Mestre – Lucélia Sandy da Silva Oliveira.

RECIFE-PE
2021

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO
NÚCLEO DE SAÚDE

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

T999i Tzu, Piter Mu The
O isolamento social da COVID-19 e seu impacto no comportamento alimentar / Piter Mu The Tzu, Weider da Silva Leite. - Recife: O Autor, 2021. 26 p.

Orientador(a): Lucélia Sandy da Silva Oliveira.

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

Inclui Referências.

1. COVID-19. 2. Isolamento social. 3. Comportamento alimentar. I. Leite, Weider da Silva. II. Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA. III. Título.

CDU: 612.39

Dedicamos essa pesquisa a toda a população brasileira que vem sofrendo com a pandemia do coronavírus, suas consequências e repercursão. Vamos fazer a nossa parte e torcer para que que vírus seja logo eradicado, e que possamos continuar com nossas rotinas e nossas vidas.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos primeiramente a Deus pelas bênçãos todos os dias em nossas

vidas, nos ajudando a enfrentar todos os dias essa pandemia e por estar nos guiando nessa caminhada em rumo a formação de bacharel em Nutrição.

Aos nossos pais, irmãos e amigos, que sempre acreditaram em nosso sonho e potencial, sempre nos estimulando a enfrentar as dificuldades no decorrer desses quatro anos de curso. Agradecemos também ao nosso Orientador e Mestre Pedro Arthur do Nascimento Oliveira que fez-se presente ao longo do curso, nos auxiliando na execução dessa pesquisa.

Aos nossos amigos (as) e nossos Professores (as) do curso de Nutrição, que sempre estiveram nos fortalecendo nessa caminhada com seus intelectos e conhecimentos em cada área específica da Nutrição, onde criamos vínculos de amizade e companheirismo no decorrer do curso.

A Gestão da Unibra e principalmente a Coordenação, atribuída pela nossa Coordenadora Priscila Maia, que sempre esteve a nossa disposição, e aos educadores que sempre se disponibilizaram em nos receber para nos ajudar na realização dessa pesquisa.

Estamos gratos a todos que estiveram do nosso lado acompanhando nossos esforços, vendo nosso sonho tornar-se realidade.

“Nada na vida é construído sem esforço e dedicação”. (J. Carla).

RESUMO

A COVID-19 é uma doença infectocontagiosa que já acometeu diversos indivíduos no Brasil e no mundo. Seus sintomas incluem febre, tosse, fadiga, hemoptise e dispnéia, e em casos graves pneumonia, síndrome do desconforto respiratório, falência de vários órgãos e dentre outras, sendo sua forma de transmissão as gotículas respiratórias. Assim, o presente estudo objetivou Investigar o impacto do isolamento social no contexto da COVID-19 sob o comportamento alimentar dos indivíduos. Este estudo foi realizado através de uma Revisão Bibliográfica a partir do uso das palavras-chave: COVID-19, isolamento social, comportamento alimentar e foi utilizado as bases de pesquisa Google Acadêmico, SciELO (Scientific Electronic Library) e PubMed (Public Medline). Verificou -se que o isolamento social desencadeou o desenvolvimento de práticas alimentares não saudáveis nos indivíduos, de modo que foram ocasionadas pelo estresse, depressão ou ansiedade. Então, pode-se afirmar que a alimentação equilibrada auxilia no aumento da imunidade e na prevenção de morbidades tidas como grupo de risco da COVID-19.

Pode-se dizer, portanto, que a nutrição tem papel importante para a redução de riscos provenientes da COVID-19.

Palavra-chave: COVID-19, isolamento social, comportamento alimentar.

ABSTRACT

COVID-19 is an infectious disease that has already affected many individuals in Brazil and worldwide. Its symptoms include fever, cough, fatigue, hemoptysis and dyspnea, and in severe cases pneumonia, respiratory distress syndrome, failure of various organs and others, with its form of transmission being respiratory droplets. Thus, the present study aimed to invert the impact of social isolation in the context of COVID-19 on the eating behavior of individuals. This study was carried out through a Literature Review using the keywords: COVID-19, social isolation, eating behavior, and the Academic Google, SciELO (Scientific Electronic Library) and PubMed (Public Medline) search bases were used. It was found that social isolation triggered the development of unhealthy eating habits in individuals, such that they were caused by stress, depression or anxiety. So, it can be said that a balanced diet helps to increase immunity and prevent morbidities considered to be a risk group for COVID-19. It can be said, therefore, that nutrition plays an important role in reducing risks arising from COVID-19.

Keywords: COVID-19, social isolation, eating behavior.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	09
2 OBJETIVOS	11
2.1 Objetivo Geral.....	11
2.2 Objetivos Específicos.....	11
3 MÉTODOS	12
4 REFERENCIAL TEÓRICO	13
4.1 Pandemia do COVID-19 – Origem e Características.....	13
4.2 Epidemiologia, Sintomas, Fatores de Risco, Diagnóstico e Transmissão no Brasil.....	14
4.3 Prevenção e o Isolamento Social.....	15
4.4 Comportamento Alimentar e Isolamento Social da COVID-19.....	16
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO	19
5.1 Resultados.....	19
5.2 Discussão.....	23
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	25
REFERÊNCIAS	26

1. INTRODUÇÃO

A COVID-19 é uma patologia ocasionada pelo coronavírus (SARS-CoV-2), sendo identificada pela primeira vez na China, no final de 2019. A partir do dia 11 de março do ano de 2020, a Organização Mundial de Saúde (OMS) decretou uma pandemia mundial. Em relação especificamente ao Brasil, a partir de fevereiro, a doença já era considerada uma Emergência de Saúde Pública no país (OLIVEIRA et al., 2020).

A COVID-19 pode causar sintomas leves e semelhantes aos da gripe, além de doenças mais graves. Os sintomas típicos da COVID-19 incluem febre, tosse, falta de ar, que geralmente são acompanhados por dor muscular, confusão, tonturas, dor de cabeça e dor de garganta, perda do paladar e olfato, diarreia, náuseas/vômitos e dor abdominal (SOUTO, 2020).

. De acordo com dados da Organização Pan-Americana da Saúde 2 40% dos casos progridem para leve, 40% progridem para moderado, 15% progridem para grave e 5% progridem para estado crítico, sendo que pessoas idosas e com condições de saúde pré-existent (hipertensão arterial, diabetes, doenças cardíacas, doenças pulmonares, câncer) estão associadas a desenvolverem doenças graves com maior frequência do que as outras.

.Com as altas taxas de contaminação por COVID-19, os governos adotaram medidas de distanciamento físico, visto que o maior meio de transmissão da doença infecciosa é por meios diretos (gotículas respiratórias de pessoas contaminadas e transmissão de pessoa para pessoa) e por contato indireto (objetos contaminados e contágio aéreo) (SANTOS, 2020).

Os cidadãos que vivem em diferentes partes do mundo foram solicitados ao isolamento social, limitando suas saídas a necessidades estritas. As projeções mostram que o distanciamento físico sustentado tem um forte potencial para reduzir a magnitude do pico epidêmico da COVID-19 e levar a um número menor de casos gerais. A redução e o achatamento do pico da epidemia são particularmente importantes, pois isso reduz a pressão aguda no sistema de saúde (MATTIOLI, 2020).

No entanto, pôde-se observar que, à mesma medida que o isolamento social contribui para o não avanço da doença, também gera diversas implicações no comportamento social dos isolados, a exemplo de: mudanças no sono; ingestão de

bebidas alcoólicas; prática de atividade física ou sedentarismo; mudanças alimentares e dentre outras (DOS REIS VERTICCHIO; DE MELO VERTICCHIO, 2020).

Em relação especificamente às mudanças alimentares, observadas em muitos indivíduos durante a pandemia, pode-se dizer que alterações psicoemocionais e ambientais estão ligadas a essa problemática. Assim, podem ser citadas algumas motivações, como: o estresse de maneira prolongada, que faz o indivíduo procurar alimentos não-saudáveis; a segurança alimentar, bastante comprometida com a incidência do vírus, gerando maior consumo de produtos industrializados; a produção, comercialização, oferta e consumo dos alimentos naturais foram afetados; maior acesso a comidas industrializadas (DURÃES et al., 2020).

Até o momento não há tratamento específico comprovado para a prevenção ou tratamento da COVID-19. Os cientistas estão se esforçando para desenvolver novas estratégias terapêuticas potenciais no combate à pandemia da COVID-19. No entanto, pode levar vários meses para testar sua eficácia in vitro e in vivo, e os resultados de ensaios clínicos podem demorar ainda mais tempo (SANTOS, 2020).

Portanto, é importante a continuação de métodos preventivos e medidas de saúde pública, como a vacinação que é de suma importância no combate e prevenção dos casos de COVID-19. Além disso, manter um comportamento alimentar adequado, uma dieta imunomoduladora apropriada e ter um suporte mental adequado durante este período de pandemia pode ser uma alternativa preventiva contra a COVID-19 (BRASIL, 2020).

2. OBJETIVOS

2.1. OBJETIVO GERAL

Inverstigiar o impacto do isolamento social no contexto da COVID-19 sob o comportamento alimentar dos indivíduos.

2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Descrever as principais modificações sociais ocorridas por conta da pandemia;
- Analisar quais as principais mudanças alimentares ocorridas nesse período de isolamento social;
- Identificar as principais causas para as mudanças alimentares.

3. MÉTODOS

O presente trabalho se trata de uma revisão bibliográfica que foi realizada utilizando três bancos de dados científicos: PubMed, Science Direct e SciELO. Realizada com artigos científicos de ensaios clínicos e revisões sistemáticas sobre os efeitos da alimentação na melhora da imunidade, além do comportamento alimentar durante o período da COVID-19. Foram utilizados artigos que preenchiam os critérios mencionados entre os anos de 2010 a 2020, com as palavras-chave “coronavírus”, “nutrição”, “comportamento alimentar”, “isolamento social”, nos idiomas inglês e português. Além disso, foram incluídos dados oficiais divulgados por órgãos governamentais.

4. REFERENCIAL TEÓRICO

4.1 Pandemia do COVID-19 – Origem e Características

Os casos relatados na cidade de Wuhan estavam relacionados, de maneira geral, ao Mercado Atacadista de Frutos do Mar de Huanan, que fazia também a comercialização de animais vivos, fazendo surgir a hipótese de que o novo coronavírus tenha surgido por meio de parasitos de animais. Estudos mais recentes apresentam que um desses animais seriam os morcegos (SOUTO, 2020).

No Brasil, o Ministério da Saúde (MS) atuou imediatamente, a partir da detecção dos rumores sobre a doença emergente. Em 22 de janeiro, foi acionado o Centro de Operações de Emergência (COE) do Ministério da Saúde, coordenado pela Secretaria de Vigilância em Saúde (SVS/ MS), para harmonização, planejamento e organização das atividades com os atores envolvidos e o monitoramento da situação epidemiológica. (BRASIL, 2020)

Houve mobilização de vários setores do governo e diversas ações foram implementadas, incluindo a elaboração de um plano de contingência. Em 3 de fevereiro de 2020, a infecção humana pelo novo coronavírus foi declarada Emergência em Saúde Pública de Importância Nacional (CRODA E GARCIA, 2020).

Os coronavírus (CoV) são membros de um agrupamento de vírus conhecido desde a década de 60 e recebem tal nomenclatura por conta de suas espículas superficiais em forma de coroa. Estudos apresentam que existiam relatos científicos da noção de seis espécies do vírus que desencadeavam em doenças, sendo o SARSCoV-2 a sétima espécie de coronavírus, que causa a COVID-19 (SILVA et al., 2021).

Em relação a etiologia do vírus, tem-se que os da espécie CoV são compostos de RNA fita simples, em seu sentido positivo, não sendo dividido e envolvido por meio de um envelope de proteínas, composto principalmente da proteína E. Em relação às suas partículas, a estruturação é caracterizada como sendo de forma redonda e oval, geralmente polimórficas, com diâmetro variando entre 60 e 140 nm. Através da visão microscópica, podem-se observar grandes projeções na sua superfície, parecidas com uma coroa, que como já dito, deu origem ao nome (BRITO et al., 2020).

4.2 Epidemiologia, Sintomas, Fatores de Risco, Diagnóstico e Transmissão no Brasil

O primeiro caso de COVID-19 no Brasil foi confirmado em 26 de fevereiro de 2020. Tratava-se de um homem idoso residente em São Paulo/SP, que havia retornado de viagem à Itália. A doença se propagou rapidamente. Em menos de um mês após a confirmação do primeiro caso, já havia transmissão comunitária em algumas cidades. Em 17 de março de 2020, ocorreu o primeiro óbito por COVID-19 no país. Era outro homem idoso residente em São Paulo/SP, que apresentava diabetes e hipertensão, sem histórico de viagem ao exterior. Em 20 de março de 2020, foi reconhecida a transmissão comunitária da COVID-19 em todo o território nacional (BRASIL, 2020).

Diante disto, observa-se que nesse mesmo período, a maior incidência de casos se concentrava na região Sudeste (concentrando 57% dos casos), seguida da região Nordeste (com 16% dos casos), do sul (13% dos casos), centro-oeste (9% dos casos) e norte (5% dos casos). No entanto, o que se pode afirmar é que essas quantidades se relativizam com o passar do período, bem como as colocações regionais (NETTO; CORRÊA, 2020).

O período de incubação após a pessoa contrair o vírus é de aproximadamente 14 dias. Sua infecção pode ter aspectos clínicos em três principais condições: acometidos assintomáticos; com doença respiratória aguda; paciente com diferentes graus de pneumonia. Os principais sintomas dos portadores incluem febre, tosse, dores musculares, cansaço, diarreia, expectoração, cefaleia e hemoptise (XAVIER et al., 2020).

Segundo MENDES (2020), caso o paciente desenvolva sintomas ou sinais da patologia, o profissional de saúde responsável pode solicitar o exame de Reação em Cadeia da Polimerase com Transcrição Reserva (RT-PCR), sendo coletada sua amostra por meio de excreções retiradas da região respiratória superior, como também, das vias respiratórias; bem como pode solicitar o teste rápido (IgM/ IgC), identificando a imunidade contra o vírus; como também, a imunoabsorção enzimática. Quando se torna necessário analisar complicações provenientes da infecção pode-se solicitar uma Tomografia Computadorizada (TC).

A propagação e transmissão do vírus estudado ainda se apresentam como

incertas quanto à sua totalidade. Dessa forma, são utilizadas algumas pesquisas com vírus similares para que sejam adotadas algumas medidas de retenção à contaminação. Pode-se afirmar que o agente patológico pode ser transmitido através de contato com outra pessoa infectada; por gotículas da saliva ou por partículas emitidas pelas vias respiratórias (ALBUQUERQUE; SILVA; ARAÚJO, 2020).

Como também, por aglomerações, principalmente quando diz respeito às famílias ou ambiente laboral. A partir de pesquisas, constatou-se que mais da metade dos casos confirmados surgiram a partir de aglomerações. Dessa forma, em relação à uma pessoa infectada, pode-se inferir que esta tem possibilidade de transmissão para 1 a 2 pessoas e assim sucessivamente (SENHORAS, 2020).

4.3 Prevenção e o Isolamento Social

É fato afirmar, que os indivíduos que tem maior possibilidade de infecção são os que possuem contato com outros doentes. Assim, medidas de prevenção como higienização das mãos com álcool em gel 70 % de maneira correta, ou com lavagem através de sabão neutro; evitar tocar com a mão na região dos olhos, nariz e boca (BAPTISTA; FERNANDES, 2020).

No entanto, na maior parte das vezes, não se torna suficiente a adoção somente dessas medidas, a aplicação da quarentena ou isolamento social foi e é uma das medidas mais utilizadas no combate ao coronavírus, tendo como principal finalidade a diminuição dos índices de transmissão da referida doença. Por isso é essencial tratar dos seus aspectos individuais, que serão apresentados na próxima seção (MATTIOLI et al., 2020).

O isolamento social, no contexto da pandemia do COVID-19, se difere no que diz respeito ao isolamento realizado nos ambientes ambulatoriais, já que neste as pessoas internadas com alguma morbidade específica são separadas daquelas que não a contém, como forma de proteção e prevenção para não transmitir a doença. Assim, o isolamento social é definido como uma medida de orientação para que os indivíduos só saiam de casa caso seja necessário, com o objetivo de impedir a disseminação do vírus, observada, principalmente, com as aglomerações (DIAS et al., 2020).

Vale ressaltar também, que o isolamento se tornou importante para diminuir o contágio de pessoas assintomáticas, já que não é possível realizar o controle

através de testes em massa. Contudo, embora o isolamento social desempenhe significativa contribuição nos índices de transmissão, também gera diversas consequências negativas, assim como a aparição do vírus como um todo, principalmente no que se diz respeito aos aspectos econômicos e socioculturais (SILVA et al., 2021).

4.4 Comportamento Alimentar e Isolamento Social da COVID-19

Com a pandemia da COVID-19, a maioria dos países iniciaram medidas estritas, como proibições de viagens e isolamento social para impedir a propagação da infecção (SANTOS, 2017). Como já foi visto, o isolamento social se apresenta como uma forma eficaz para estancar o avanço do novo coronavírus, no entanto, pode gerar implicações no estilo de vida do indivíduo, de maneira inevitável, a dizer algumas delas como sendo: modificações no sono; maior ingestão de bebidas alcoólicas; sedentarismo; e interferências nos hábitos alimentares. Não somente a esse fenômeno, entende-se que a falta do convívio social, a separação da família ou perda de algum componente dela, a incerteza sobre as questões envolvendo a doença, tédio, combinadas com o acesso recorrente à mídia também contribuem para sentimentos negativos relacionados à pandemia (DURÃES et al., 2020).

Foram notórias as mudanças no estilo de vida e nos costumes alimentares dos indivíduos, destacando-se que, o consumo de vegetais e frutas diminuiu de 37,3% para 33%, no período de isolamento social. Já em relação ao consumo de produtos industrializados, como biscoitos, salgadinhos, bolos, chocolates e entre outros houve um aumento de 54,2% para 63% (MALTA et al., 2020).

O acúmulo de informações no contexto atual da pandemia, gerou nos indivíduos, uma sobrecarga emocional, fazendo com que os mesmos desconte na alimentação. Dessa forma, desencadeia no comer de maneira exagerada e especialmente alimentos que provocam a mudança positiva no humor, como alimentos compostos por açúcar ou carboidratos simples. Estas provocam consolo no indivíduo que as ingere, ocasionando emoções positivas, trazendo de volta, em muitas das vezes, lembranças da infância (OLIVEIRA et al., 2021).

Pode-se perceber que as alterações envolvendo o comportamento alimentar podem ser entendidas à luz da psicopatologia e das influências ambientais. O estresse contínuo, podendo ser associados a sintomas depressivos e ansiosos,

eleva os níveis de cortisol no corpo, provocando o aumento da vontade de alimentos doces e ricos em carboidratos (DURÃES et al., 2020).

O isolamento está intimamente relacionado a uma alimentação carente de vegetais e frutas frescas. Alimentos como grãos não refinados, verduras, frutas, peixe, azeite de oliva contribuíram para o não aparecimento de sintomas depressivos e ansiosos, no entanto, no que diz respeito aos alimentos gordurosos e doces houve maior desenvolvimento desses sistemas (DALTOE; DEMOLINER, 2020).

Por outro lado, afirma-se que outro impacto vivenciado aos hábitos alimentares relacionados ao isolamento e pandemia do COVID-19 corresponde à segurança do alimento, de como ele é produzido, manuseado e comercializado, assim, pode ser observado o impacto econômico relacionados aos alimentos naturais, já que as pessoas dão preferência aos industrializados, pela procedência confirmada e pela facilidade de acesso. Entende-se que a população mais suscetível às essas condições, em termos econômicos, sociais e sanitários foi a mais impactada (DURÃES et al., 2020).

Durante o isolamento social, com o aumento do medo causado pela hipótese de uma futura escassez de alimentos, muitas pessoas passaram a comprar grandes quantidades de alimentos, principalmente alimentos embalados com alta durabilidade. Alimentos com uma vida útil longa geralmente apresentam em sua composição alto teor de sal, açúcar, gordura saturada ou gorduras trans, com alto valor energético, o que aumenta o risco de obesidade. Ainda, a alimentação emocional e a redução da atividade física levam à obesidade e à síndrome metabólica; ambos os fatores associados a um risco de desenvolver doenças crônicas não transmissíveis. (WIMALAWANSA, 2020)

Outra problemática encontrada diz respeito à exposição do indivíduo nas redes sociais, relacionados, principalmente, aos treinos e dietas milagrosas propostos por empresas, “blogueiras” ou por outros meios. Esses programas podem servir como gatilho para os isolados, que de certa forma, possivelmente apresentam vulnerabilidades mentais e se tornam mais suscetíveis para que ocorra a influência (DURÃES et al., 2020).

As consequências geradas por essa inadequação dos hábitos alimentares incluem a disfunção da função imunológica, a ocorrência ou fator predisposto à obesidade, contribui também para o aumento da morbidade e mortalidade de

infecções. No entanto, se alimentação for conduzida de maneira correta pode beneficiar os mecanismos de defesa nas fases de prevenção ou recuperação de doenças infecciosas (LIMA; SOARES, 2020).

Em contra ponto, CHENG (2020) afirma, que manter uma alimentação saudável pode auxiliar na prevenção da COVID-19, pois fornecerão nutrientes e compostos bioativos necessários para a integridade da barreira imunológica. A alimentação e a nutrição influenciam diretamente na funcionalidade do sistema imunológico e determinam o risco e a gravidade das infecções. Existem relações bidirecionais entre dieta, nutrição, infecção e imunidade, ou seja, a resposta imune é comprometida quando a nutrição é ruim, favorecendo a predisposição do indivíduo a infecções. Entretanto, não existe um nutriente isolado ou composto bioativo, com comprovação científica, capaz de impedir infecção viral, como da COVID-19.

Ter hábitos alimentares saudáveis é muito importante para melhorar o sistema

imunológico do corpo à medida que o vírus continua a se espalhar. A necessidade de

viver bem e manter-se saudável em tempos de pandemia é uma prioridade de vida. Portanto, recomendações como: manter uma dieta bem equilibrada, focada em frutas, legumes, grãos integrais, proteínas vegetais e animais e gorduras saudáveis é a melhor maneira de obter todos os nutrientes essenciais que precisamos para uma boa saúde e função imunológica normal; manter-se sempre bem hidratado; higienizar as mãos com frequência, os itens alimentares e as superfícies nas quais eles são colocados; e manter o sono regulado (SANTOS, 2017)

5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

5.1 RESULTADOS

Os resultados aqui expostos, pretende demonstrar e discutir sobre as informações do referido trabalho, que trata sobre a investigação do impacto do isolamento social resultante da pandemia da COVID-19, sob o comportamento alimentar da população.

O estudo contou com a reunião, ao total, de 7 artigos para a leitura final, coletados através de três bases de dados, a dizer: Google Acadêmico, SciELO e PubMed. Foi elaborado um quadro, demonstrando a análise dos 7 artigos coletados para a busca de resultados e discussão sobre a temática deste trabalho, com observância aos parâmetros de análise, tais como: autor, título, objetivos e resultados, depois, foram relacionadas as principais modificações sociais apresentadas pelos autores com a implementação do isolamento social e as principais causas para estas mudanças alimentares e quais são.

N o	REFERÊNCIA	TÍTULO	OBJETIVOS	RESULTADOS
1	DIAS et al., 2020.	A importância da alimentação saudável e estado nutricional adequado frente a pandemia de COVID-19.	Por meio de uma Revisão Bibliográfica, busca-se apresentar as medidas de prevenção e manutenção da saúde, através da alimentação saudável, frente à pandemia de	Com a alimentação saudável podese afirmar que o consumo de micronutrientes e micronutrientes pode contribuir para o fortalecimento do sistema imunológico e para prevenir doenças crônicas não transmissíveis

			COVID-19.	
2	RIBEIRO-SILVA et al., 2020.	Implicações da pandemia COVID19 para a segurança alimentar e nutricional no Brasil.	Tem por objetivo identificar quais as modificações existentes com a pandemia da COVID-19 na segurança alimentar do Brasil.	Estima-se que os principais impactos relacionados à segurança alimentar correspondem à disponibilidade de alimentos, acesso dos alimentos, consumos destes, e sua utilização biológica.
3	JUNIOR, 2020.	Alimentação saudável e exercícios físicos em meio à pandemia da COVID-19.	Destacar a importância da prática de exercício físico, da alimentação saudável durante a pandemia de COVID-19.	A alimentação saudável e a prática de exercícios físicos podem garantir o bom funcionamento do organismo em meio à situação delicada, como também, fortalecer o sistema imunológico.
4	DALTOE; DEMOLINER, 2020	COVID-19: nutrição e comportamento alimentar no contexto da pandemia.	Tem-se como Objetivo delimitar a importância da alimentação saudável para o	Entende-se que o estresse ocasionado pelo isolamento social torna o corpo mais propício para desejo de

			fortalecimento da imunidade do corpo e as consequências do comportamento alimentar no contexto da pandemia.	alimentos com açúcares e ultraprocessados
5	MALTA et al., 2020	A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020.	Identificar mudanças nos hábitos alimentares ocorridos durante o período de pandemia da COVID-19 no Brasil.	Por meio da Pesquisa solicitada, afirmou-se que houve uma diminuição, entre os participantes, da prática de atividade física, aumento do tempo frente às telas e dispositivos digitais e consumo de alimentação não saudável.
6	VERTICCHIO; MELO, 2020	Os impactos do isolamento social sobre as mudanças no comportamento alimentar e ganho de peso durante a pandemia do COVID-19 em Belo Horizonte e	Teve por finalidade analisar os sentimentos ocorridos com o isolamento social e a relação existente entre a	Estimou-se que o isolamento social contribuiu para a mudança de hábitos alimentares não saudáveis.

		Região metropolitana, Estado de Minas Gerais, Brasil.	mudança na alimentação na cidade de Belo Horizonte e na Região metropolitana.	
7	STEELE et al., 2020.	Mudanças alimentares na coorte NutriNet Brasil durante a pandemia de COVID-19.	O estudo consistiu em analisar as características dos hábitos alimentares dos participantes da coorte NutriNet Brasil antes e depois da pandemia de COVID-19 no Brasil.	Foi-se observado o aumento acentuado de prática de Alimentação não saudável durante a pandemia, de modo que se apresentaram como regiões com maior incidência a Norte e Nordeste.

Quadro 1: Relação dos artigos escolhidos para leitura final e suas referências, títulos, objetivos e resultados.

Fonte: Elaboração do autor (criado em 2021).

5.2 DISCUSSÃO

Verticchio, Melo Verticchio (2020), mostrou que a pandemia de COVID-19 trouxe diversas modificações sociais e econômicas, como o fechamento dos comércios. Dessa forma, com a implementação do isolamento social, observou-se, que essa prática ocasionou, principalmente, em consequências físicas e emocionais, sendo as mais relevantes a tristeza perante o isolamento, angústia o desenvolvimento de depressão e de ansiedade.

Steele et al. (2020), aborda que os grupos mais recorrentes da aplicação de alimentação não saudável, não se modificou drasticamente, tornando a quantidade mais estável dentre os aspectos demográficos, tendo maior incidência na Região Nordeste do Brasil, com a ingestão de alimentos ultraprocessados, passando de 77,9% para 79,6%.

Com a mesma ideia, Malta et al. (2020), através de uma pesquisa, percebeu-se uma elevação do consumo de alimentos congelados, salgadinhos, doces e a diminuição excessiva da prática de atividade física, sendo os dados constatados tanto no sexo masculino quanto no feminino. Observou-se também o aumento do tempo do uso da TV e dispositivos eletrônicos, como o uso de celular, computador ou tablets amparado por meio dos hábitos sedentários, essas práticas podem influenciar no desenvolvimento de obesidade e na alteração de necessidades calóricas.

Dalton, Demoliner (2020), a partir de uma Revisão Bibliográfica, tratam que uma alimentação saudável, como consumo maior de frutas e hortaliças, pode influenciar diretamente na imunidade do corpo, diminuindo o risco de infecções, assim como a COVID-19. No entanto, com a admissão do isolamento social em vários locais do mundo, os autores especificam que alimentos com alto teor de açúcar, gorduras trans, saturadas, com alto valor de energia, podem resultar em obesidade ou síndrome metabólica.

Da mesma forma, Dias et al. (2020) abordam, por meio de uma Revisão Literária, que uma alimentação saudável no período de pandemia torna-se essencial para o sistema imunológico do corpo, assim como constatado por outros autores. Essa concepção torna-se importante para que auxilie na prevenção de complicações provenientes da infecção da COVID-19, principalmente nos indivíduos acometidos por comorbidades cientificamente comprovadas que interfiram no estado de saúde

do infeccionado pela doença.

Segundo a pesquisa de Junior (2020), acerca dos benefícios da atividade física nesse tempo pandêmico, foi demonstrado que a prática correta pode influenciar positivamente no sistema imunológico. Não somente tratando disso, pode provocar a redução de complicações provenientes da doença, com o auxílio na redução da obesidade, por meio da restrição calórica leve. O sedentarismo e a alimentação não saudável podem acarretar em acometimento de doenças crônicas não transmissíveis, a exemplo da hipertensão, diabetes, câncer, doenças cardiovasculares e entre outras.

Já Ribeiro-Silva et al. (2020), expõem outra perspectiva acerca da alimentação e a pandemia da COVID-19: a segurança alimentar e nutricional. Assim, introduziram-se diversas consequências da doença nesses quesitos, como por exemplo: escassez dos alimentos; redução de vendas de alimentos in natura; diminuição do consumo de alimentos in natura, aumento do sedentarismo e alimentação não saudável; redução de na ingestão de água.

Portanto, esses dados mostram parâmetros que podem ser definidos como sendo motivações para que a alimentação saudável durante a pandemia de COVID-19 não seja seguida, deixando de lado condições referentes ao desenvolvimento de alterações da mente, a exemplo de depressão ou ansiedade.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se analisar a influência do isolamento social, delimitado em quase todas as regiões do mundo por conta da pandemia da COVID-19, para o comportamento alimentar e seus hábitos. No entanto, constatou-se que, por conta da atualidade do tema, não existiu uma diversidade maior de estudos tratando acerca do assunto.

Percebeu-se que a COVID-19, pode gerar diversos sintomas, incluindo dispneia, febre, síndrome de gripe, em casos leves ou moderados, que não precisam de hospitalização ou auxílio médico. Mas, a maior parte das pessoas que contraíram o vírus desenvolveram sintomas mais graves, e precisaram de suporte médico, fazendo com que ocorresse a superlotação de hospitais. Diante disso, para evitar o contágio e transmissão, as autoridades sanitárias relataram que o isolamento social se apresentava como medida urgente.

Observou-se que o comportamento alimentar foi extremamente modificado pela população brasileira, em específico, abordando que a principal motivação para a prática do sedentarismo e da alimentação não saudável foi o desenvolvimento de episódios como ansiedade e depressão nos indivíduos, desencadeando no desejo de alimentos ultraprocessados, incluindo doces, salgados, congelados e entre outros. Aliado ao sedentarismo, foi visto que houve o aumento de casos como obesidade.

Portanto, este trabalho permitiu concluir, que a nutrição pode auxiliar na prevenção de fatores de risco, com a melhora das taxas de imunidade e de complicações provenientes da COVID-19. Como também, pode ajudar no tratamento multiprofissional de compulsões alimentares e obesidade, decorrentes da ansiedade ou depressão, que veem da má alimentação entre os indivíduos em isolamento social.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, Lidiane Pereira; SILVA, Raniella Borges; ARAÚJO, Regina Maria Sousa. COVID-19: origin, pathogenesis, transmission, clinical aspects and current therapeutic strategies. **Revista Prevenção de Infecção e Saúde**, v. 6, 2020.

BAPTISTA, Anderson Barbosa; FERNANDES, Leonardo Vieira. COVID-19, análise das estratégias de prevenção, cuidados e complicações sintomáticas. **DESAFIOS Revista Interdisciplinar da Universidade Federal do Tocantins**, v. 7, n. Especial3, p. 38-47, 2020.

Brasil. Ministério da Saúde. Portaria MS/GM nº 188, de 3 de fevereiro de 2020. Declara Emergência em Saúde Pública de importância Nacional (ESPIN) em decorrência da Infecção Humana pelo novo Coronavírus (2019-nCoV) [Internet]. **Diário Oficial da União**, Brasília (DF), 2020 fev 4 [citado 2020 abr 7]; Seção Extra:1. Disponível em: <http://www.in.gov.br/web/dou/-/portarian-188-de-3-de-fevereiro-de-2020-241408388>

Ministério da Saúde (BR). Ministério da Saúde declara transmissão comunitária nacional [Internet]. Brasília: **Ministério da Saúde**; 2020 [citado 2020 abr 7]. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46568-ministerio-da-saude-declaratransmissao-comunitaria-nacional>

BRITO, Sávio Breno Pires et al. Pandemia da COVID-19: o maior desafio do séculoXXI. **Vigilância Sanitária em Debate: Sociedade, Ciência & Tecnologia** (Health Surveillance under Debate: Society, Science & Technology) –Visa em Debate, v.8, n. 2, p. 54-63, 2020.

Croda JHR, Garcia LP. Resposta imediata da Vigilância em Saúde à epidemia da COVID-19. **Epidemiol Serv Saúde** [Internet]. 2020 mar [citado 2020 abr 7];29(1):e2020002.

DALTOE, Luciane Maria; DEMOLINER, Fernanda. COVID-19: nutrição e comportamento alimentar no contexto da pandemia. **Revista Perspectiva: Ciência e Saúde**, v. 5, n. 2, 2020.

DIAS, Ana Débora Cordeiro et al. A importância da alimentação saudável e estado nutricional adequado frente a pandemia de COVID-19. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 9, p. 66464-66473, 2020.

DURÃES, Sabrina Alves et al. Implicações da pandemia da covid-19 nos hábitos alimentares. **Revista Unimontes Científica**, v. 22, n. 2, p. 1-20, 2020.

JUNIOR, Luiz Cezar Lima. Alimentação saudável e exercícios físicos em meio à pandemia da COVID-19. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, v. 3, n. 9, p. 33-41, 2020.

JUNIOR, Reynaldo Rubem Ferreira; SANTA, Luciana Peixoto Rita. Impactos da Covid-19 na Economia: limites, desafios e políticas. **Revista Teste**, v. 1, n. 7, p. 35-47, 2020.

LIMA, Maria Raquel da Silva; SOARES, Ana Cibelli Nogueira. Alimentação saudável em tempos de COVID-19: o que eu preciso saber? **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 3, p. 3980-3992, 2020.

MALTA, Deborah Carvalho 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**, v. 29, p. e2020407, 2020.

MATTIOLI, Anna et al. "Quarantine during COVID-19 outbreak: Changes in diet and physical activity increase the risk of cardiovascular disease". **Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases**, 2020.

MENDES, Bárbara Simão et al. COVID-19 & SARS. **Ulakes Journal of Medicine**, v.1, 2020.

NETTO, Raimundo Gonçalves Ferreira; CORRÊA, José Wilson do Nascimento. Epidemiologia do surto de doença por coronavírus (covid-19). **Desafios-Revista Interdisciplinar da Universidade Federal do Tocantins**, v. 7, n. Especial-3, p. 18-25, 2020.

OLIVEIRA, Laíse Villarim et al. Modificações dos Hábitos Alimentares Relacionadas à Pandemia do Covid-19: uma Revisão de Literatura. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 2, p. 8464-8477, 2021.

OLIVEIRA, Wanderson Kleber de et al. Como o Brasil pode deter a COVID19. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 29, p. e2020044, 2020.

Organização Pan-Americana da Saúde. **Manejo clínico: Orientação dinâmica**. Brasília (DF); 2003

REIS VERTICCHIO, Daniela Flávia; DE MELO VERTICCHIO, Norimar. Os impactos do isolamento social sobre as mudanças no comportamento alimentar e ganho de peso durante a pandemia do COVID-19 em Belo Horizonte e região metropolitana, Estado de Minas Gerais, Brasil. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 9, p. e460997206-e460997206, 2020.

RIBEIRO-SILVA, Rita de Cássia et al. Implicações da pandemia COVID-19 para a segurança alimentar e nutricional no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 3421-3430, 2020.

SANTOS, Cíntia da Conceição et al. A influência da televisão nos hábitos, costumes e comportamento alimentar. **Cogitare Enfermagem**, v. 17, n. 1, 2012.

SANTOS, Gervásio F.; RIBEIRO, Luiz Carlos S.; CERQUEIRA, Rodrigo B. Modelagem de impactos econômicos da pandemia Covid-19: aplicação para o estado da Bahia¹². 2020.

SANTOS, Marina et al. Selenium content of Brazilian foods: A review of the literature values. **Journal of Food Composition and Analysis**, pp. 10-15, 2017

SENHORAS, Elói Martins. **COVID-19: Enfoques Preventivos**. EdUFRR, 2020.

SILVA, Francisco Matos da. **Modulação do sistema imunológico em pacientes transplantados**: revisão bibliográfica. 2011. 32 f. Monografia (Licenciatura em Ciências Biológicas) -Consórcio Setentrional de Educação a Distância, Universidade de Brasília, Universidade Estadual de Goiás, Brasília, 2011.

SOUTO, Xênia Macedo. COVID-19: aspectos gerais e implicações globais. **Recital Revista de Educação, Ciência e Tecnologia de Almenara/MG**, v. 2, n. 1, p. 12-36, 2020.

STEELE, Eurídice Martínez et al. Mudanças alimentares na coorte NutriNet Brasil durante a pandemia de covid-19. **Revista de Saúde Pública**, v. 54, p. 91, 2020.

VERTICCHIO, Daniela Flávia dos Reis; MELO VERTICCHIO, Norimar de. Os impactos do isolamento social sobre as mudanças no comportamento alimentar e ganho de peso durante a pandemia do COVID-19 em Belo Horizonte e região metropolitana, Estado de Minas Gerais, Brasil. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 9, p. e460997206-e460997206, 2020.

XAVIER, Analucia R. et al. COVID-19: manifestações clínicas e laboratoriais na infecção pelo novo coronavírus. **J Bras Patol Med Lab**, v. 56, p. 1-9, 2020.

WIMALAWANSA, Sunil. Global epidemic of coronavirus-COVID-19: What we can do to minimize risks. **European Journal of Biomedical and Pharmaceutical Sciences**, pp. 432–438, 2020.