

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO
NÚCLEO DE SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO

ANNE GABRYELLE DE LIMA FREIRE SANTOS
DAIANE CAROLINE FERREIRA DA SILVA
NATÁLIA SOARES DE LUCENA

**OS IMPACTOS DO DISTANCIAMENTO SOCIAL
DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19 NO
COMPORTAMENTO ALIMENTAR DOS BRASILEIROS**

RECIFE/2021

ANNE GABRYELLE DE LIMA FREIRE SANTOS
DAIANE CAROLINE FERREIRA DA SILVA
NATÁLIA SOARES DE LUCENA

**OS IMPACTOS DO DISTANCIAMENTO SOCIAL
DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19 NO
COMPORTAMENTO ALIMENTAR DOS BRASILEIROS**

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA,
como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em
Nutrição.

Professor Orientador: Prof. Me. Emerson Rogério Costa Santiago

RECIFE/2021

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

S237i Santos, Anne Gabryelle de Lima Freire
Os impactos do distanciamento social durante a pandemia da
COVID-19 no comportamento alimentar dos brasileiros / Anne Gabryelle de
Lima Freire Santos, Daiane Caroline Ferreira da Silva, Natália Soares de
Lucena. - Recife: O Autor, 2021.

23 p.

Orientador(a): Me. Emerson Rogério Costa Santiago.

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

Inclui Referências.

1. COVID-19. 2. Comportamento alimentar. 3. Distanciamento
social. 4. Brasil. I. Silva, Daiane Caroline Ferreira da. II. Lucena, Natália
Soares de. III. Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA. IV. Título.

CDU: 612.39

Dedicamos este trabalho aos nossos familiares, por sempre acreditarem em nós.

AGRADECIMENTOS

Gostaríamos de agradecer a Deus pelo Dom da vida e da Sabedoria, por nos guiar em nossos passos ao longo dessa jornada. Aos nossos Esposos pelo companheirismo, atenção, amor e por sempre estarem ao nosso lado nos momentos difíceis e felizes. Aos nossos familiares, por acreditarem que tudo isso seria possível e nos fortalecendo durante a nossa caminhada. Ao orientador Emerson Santiago por nos ajudar nesse trabalho. Aos professores por todo conhecimento transmitido durante esses 4 anos de curso. Por fim a nós três Anne, Natália e Daiane por tudo que passamos, pela amizade construída, pelo conhecimento compartilhado, pelas lágrimas derramadas, alegrias vividas e pelo amor fraternal que temos uma pela outra. Sim, nos tornamos família, irmãs, terapeutas uma da outra, um colo, um abraço e acima de tudo: AMIGAS PARA SEMPRE!

“Consagre ao Senhor tudo o que você faz e teus planos serão bem-sucedidos” (Provérbios 16:3).

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	8
2. REFERENCIAL TEÓRICO	9
2.1. A Covid-19 e suas características	9
2.2. O distanciamento social	10
2.3. Comportamento alimentar	11
3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO	13
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	14
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	20
6. REFERÊNCIAS	21

OS IMPACTOS DO DISTANCIAMENTO SOCIAL DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19 NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DOS BRASILEIROS

Anne Gabryelle de Lima Freire Santos
Daiane Caroline Ferreira da Silva
Natália Soares de Lucena

Emerson Rogério Costa Santiago¹

Resumo: A covid-19 é uma doença causada por um vírus altamente contagioso que leva a graves infecções no trato respiratório, podendo levar óbito. A prevenção consiste na lavagem das mãos corretamente com água e sabão, uso de máscaras, o distanciamento social e o isolamento social. A pandemia da COVID-19 causou alguns impactos no âmbito social, econômico, emocional e também no comportamento alimentar da população brasileira, devido ao estresse, ansiedade geradas pela mudança brusca da rotina, interferindo diretamente o comportamento alimentar, influenciando a um maior consumo de alimentos ultraprocessados que não são benéficos para a saúde. Diante disso o trabalho tem como objetivo avaliar os impactos causados pelo distanciamento social no comportamento alimentar dos brasileiros. Tratou-se de um estudo de Revisão integrativa, sendo feito um levantamento bibliográfico nas bases de dados SciELO, Lilacs e Pubimed/Medline com limite de ano de publicação entre os anos de 2020 e 2021. Nas buscas foram encontrados 88 artigos, dos quais foram selecionados 5 para compor a revisão. Todos os estudos comprovaram que aspectos sociais, econômicos e emocionais impactaram diretamente o comportamento alimentar dos brasileiros, devido ao distanciamento social gerado durante a pandemia da Covid-19, aumentando o consumo de alimentos não saudáveis como os ultraprocessados, conseqüentemente, diminuindo o consumo de alimentos saudáveis, contribuindo para o aumento do risco de desenvolvimento de Doenças Crônicas não Transmissíveis, cuja presença aumenta a gravidade e a letalidade da Covid-19.

Palavras-chave: Covid-19. Comportamento Alimentar. Distanciamento Social. Brasil.

¹ Emerson Costa Santiago. Mestre. E-mail: emersoncostasantiago@gmail.com.

1. INTRODUÇÃO

O Coronavírus 2019, também conhecida como COVID – 19 é uma doença causada pelo vírus denominado SARS-CoV-2, responsável por causar infecções respiratórias, podendo variar de um resfriado, a uma síndrome gripal (presença de um quadro respiratório agudo, caracterizado por, pelo menos dois dos seguintes sintomas: sensação febril ou febre associada a dor de garganta, dor de cabeça, tosse, coriza) até uma pneumonia severa, comprometendo os pulmões da população atingida (BRASIL, 2020).

Identificado inicialmente na China em dezembro de 2019, surgindo no Brasil o primeiro caso em fevereiro de 2020 e em menos de um mês a doença se propagou rapidamente, ocorrendo o primeiro óbito no país. Ainda de acordo com os dados do Ministério da Saúde (BRASIL, 2021) o Brasil apresentou 22.174.476 casos confirmados, 21.370.388 casos recuperados e 615.744 óbitos acumulados até 13 de dezembro de 2021. Para tentar diminuir a propagação da doença o país adotou medidas de distanciamento social, modificando o cotidiano dos brasileiros, trazendo diversas inseguranças e conseqüentemente gerando impacto na saúde mental da população (BRASIL, 2020).

Diante de todo este contexto da privação da liberdade, *lockdown*, *home office*, aulas *online*, desemprego, impossibilidade de lazer, incertezas em relação ao futuro e a preocupação diária com a doença, podem ter refletido diretamente no comportamento alimentar dos indivíduos gerando reflexos positivos e negativos na vida dos brasileiros (DAITOE; DEMOLINER, 2020).

Vários fatores associados à pandemia poderiam influenciar a qualidade da alimentação, tanto positiva quanto negativamente e diante da maior permanência das pessoas em casa, aliada ao fechamento de bares, restaurantes e outros negócios que servem alimentos ou refeições para consumo no local, faz prever um grande aumento na proporção de refeições feitas na própria residência dessas pessoas, o que seria positivo se considerarmos que a alimentação consumida em casa tende a ser mais saudável do que a consumida fora de casa (ARO; PEREIRA; BERNARDO, 2021).

Segundo Verticchio (2020) o homem está acostumado a viver em sociedade e diante do distanciamento social imposto pelo governo devido à pandemia, várias mudanças na rotina dos indivíduos podem impactar no comportamento alimentar da população geral, tornando-se um ponto negativo, gerando uma busca por alimentos para aliviar a ansiedade ou o estresse causado pela pandemia e não para atender as necessidades fisiológicas do organismo. Refletindo toda a situação vivenciada pela população nos dias atuais, levantamos a seguinte hipótese de que o distanciamento social causado pela pandemia do COVID-19 pode gerar reflexos negativos no comportamento alimentar da população brasileira.

É importante compreender essas mudanças no comportamento alimentar trazidos pela pandemia e pesquisas deste assunto são relevantes, pois vem a somar com outras pesquisas na área, ajudando demais pesquisadores a compreender tudo o que está acontecendo com a população brasileira nesse período de distanciamento causado pela pandemia da COVID-19 em decorrência de seus impactos nos aspectos econômicos, sociais e emocionais.

Diante do exposto, o atual trabalho tem como objetivo estudar a mudança no comportamento alimentar dos brasileiros causada pelo distanciamento social durante a pandemia da COVID-19.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. A COVID-19 E SUAS CARACTERÍSTICAS

A COVID-19 é uma doença causada pelo vírus Sars-CoV-2, onde seus primeiros casos surgiram na China em 2019 e logo em seguida começaram a se espalhar pelo mundo, chegando ao Brasil no começo do ano de 2020. O vírus causa infecções no trato respiratório, podendo se agravar em casos de doenças crônicas prévias e levar a óbito. De acordo com dados do Ministério da Saúde (BRASIL,2020), a maioria (cerca de 80%) dos pacientes com COVID-19 podem ser assintomáticos ou oligossintomáticos (poucos sintomas), e aproximadamente 20% dos casos detectados requer atendimento

hospitalar por apresentarem dificuldade respiratória, dos quais aproximadamente 5% podem necessitar de suporte ventilatório.

A Organização Pan-Americana de saúde (2021) aponta que o vírus causador da COVID-19 pode se espalhar por meio do contato direto, indireto (através de superfícies ou objetos contaminados) ou próximo (na faixa de um metro) com pessoas infectadas através de secreções como saliva e secreções respiratórias ou de suas gotículas respiratórias, que são expelidas quando uma pessoa tosse, espirra, fala ou canta. As pessoas que estão em contato próximo (a menos de 1 metro) com uma pessoa infectada podem pegar a COVID-19 quando essas gotículas infecciosas entrarem na sua boca, nariz ou olhos.

Perante toda a situação, a prevenção contra o vírus se dar por meio da lavagem das mãos corretamente (água e sabão), utilização de máscaras, uso de álcool 70% para higienizar as mãos e objetos, o distanciamento social e o isolamento social (coletividade enferma) são importantes para não haver o contágio, preservando a vida da população no geral (BRASIL, 2020).

2.2. O DISTANCIAMENTO SOCIAL

Com a finalidade de diminuir a transmissão do coronavírus, a Organização Mundial da Saúde (OMS) instaurou algumas medidas de controle e prevenção da doença para evitar aglomerações e impedir o colapso do sistema de saúde. Entretanto, essas medidas impactaram alguns setores como os serviços não essenciais e áreas públicas de lazer. (OLIVEIRA; ABRANCHES; LANA, 2020).

A primeira medida de saúde pública não farmacológica adotada como estratégia de controle da pandemia da COVID-19 é o distanciamento social, que têm como objetivo reduzir as interações em uma comunidade, evitando aglomerações, como a suspensão de aulas, atividades laborais, fechamento de alguns tipos de comércio e o cancelamento de eventos (SOUZA et. al. 2021).

Em situações mais extremas de distanciamento social, uma medida de restrição mais rigorosa é aplicada á uma comunidade, cidade ou região, o (*lockdown*), proibindo

que as pessoas saiam de suas casas, exceto, para aquisição de suprimentos básicos ou ida a serviços de emergências (NATIVIDADE et.al. 2020).

O isolamento social consiste na separação das pessoas que foram detectadas com o vírus, a fim de evitar o risco da transmissão da doença, já o termo quarentena é a restrição do movimento de pessoas que provavelmente foram expostas ao vírus, mas que não estão doentes ou as que foram infectadas e ainda estão no período de incubação, sendo monitoradas em seus próprios domicílios ou em outros locais especificamente designados (LIMA, 2020).

Embora tais medidas sejam importantes na diminuição da transmissão direta do COVID-19, as mesmas contribuem para uma série de mudanças no cotidiano da população e assim na sua saúde emocional, como por exemplo, nas suas condições psicoemocionais que estão atreladas na alteração do comportamento alimentar, onde o estresse prolongado aumenta os níveis de cortisol no corpo, aumentando a sensação de fome, principalmente por alimentos reconfortantes. (DURÃES et al. 2020).

2.3. COMPORTAMENTO ALIMENTAR

Comportamento alimentar envolve um conjunto de ações do indivíduo perante o alimento, ou seja, corresponde a uma interação entre o indivíduo e o ambiente diante de processos relacionados à alimentação que vai desde a escolha alimentar até o descarte dos resíduos que são produzidos durante o processo de preparação, não estando sujeito apenas ao ato de alimentar para atender as necessidades biológicas, neste contexto o comportamento alimentar considera também fatores socioculturais, psicológicos e econômicos que podem interferir no comportamento humano (SANTOS et. al. 2018).

Conforme Souza et al. (2020) comportamento alimentar é definido como um conjunto de ações realizadas desde o momento da escolha do alimento a ser consumido até o seu descarte, ou seja, envolve a interação do indivíduo e o ambiente diante dos processos relacionados a alimentação, já o hábito alimentar e a disposição adquirida pela repetição frequente de um ato, uso ou costume.

É no início da vida que o comportamento alimentar começa a ser formado, onde o estado nutricional e os hábitos alimentares da mãe vão influenciar de alguma forma no estado nutricional da criança ainda em desenvolvimento na gestação e no seu comportamento alimentar e hábitos alimentares no futuro, bem como no risco de desenvolvimento de determinadas doenças, como por exemplo, a obesidade, entre outras doenças crônicas não transmissíveis (ALVARENGA et al. 2016).

Conforme a criança vai crescendo, elas se tornam alvos de uma infinidade de publicidade de itens alimentares não tão saudáveis, bem como a imposição da mídia a padrões ideais de beleza e todos esses fatores podem ser uma influência muito perigosa nesta fase da vida, uma vez que, é um período de formação e consolidação dos hábitos alimentares que podem influenciar de forma mais fácil esse grupo em específico (DEISS; CINTRA, 2021).

Ao longo dos anos houve uma mudança significativa no padrão alimentar da população que passou da desnutrição para uma crescente prevalência da obesidade em decorrência do aumento do consumo de alimentos mais calóricos, sem valor nutricional por serem mais fáceis, práticos e rápidos de serem consumidos, deixando de lado os alimentos in natura ou minimamente processados (BRASIL, 2014).

Com o avanço da pandemia houve a necessidade de implementar medidas ainda mais restritivas de distanciamento e isolamento social para tentar evitar a propagação da doença ocorrendo impactos não só de cunho emocional como também socioeconômico ,com aumento de desempregos ou impossibilidade laboral no momento de *lockdown* e como consequência diminuição da renda familiar, refletindo diretamente na segurança alimentar (KARSBURG, 2020).

Diante destes fatos, muitas vezes, a ansiedade e o estresse tiverem fortemente presentes por diversos motivos incluindo não só a questão do confinamento, mas também pela nova forma do ser humano se relacionar com diversas situações durante todo seu dia como rotina de estudos, trabalho, educação dos filhos, com a rotina de exercício físico, separação de seus entes queridos, bem como exposição massiva às informações relacionada à doença e todos esses fatores aumentam o risco do desenvolvimento de uma alimentação disfuncional (BARBOSA et al. 2020).

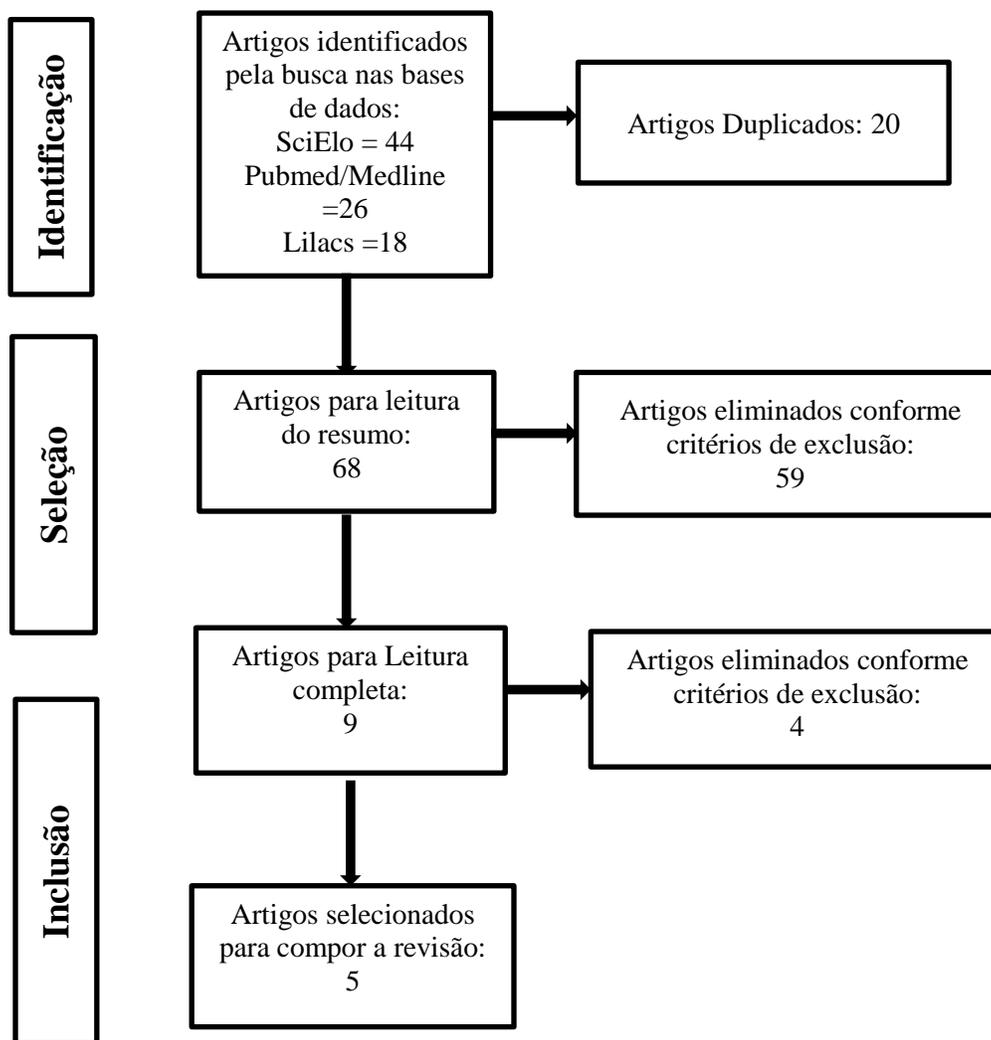
3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Este trabalho se trata de uma revisão integrativa de literatura que segundo GIL (2008 p.44) “É desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos.” A seleção amostral foi realizada no mês de setembro a outubro de 2021. As palavras-chave que foram usadas para obter a amostra foram “COVID-19”, “Comportamento alimentar”, “*feeding behavior*”, “distanciamento social” e “*physical distancing*”, Pandemia, “*pandemics*”, Brasil, “Brazil” sendo estes indexados nos Descritores em Ciência da Saúde (DeCS).

As bases de dados utilizadas para busca dos artigos foram: SCIELO (Scientific Electronic Library Online), PUBMED (PublicMedline) e LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde).

Como critério de inclusão foram selecionados artigos publicados em português e inglês, no período entre 2019 a 2021, sendo a pesquisa realizada entre os meses de agosto a dezembro, cujos dados tratam-se do comportamento alimentar dos brasileiros adultos acima de 18 anos e idosos no período de pandemia do COVID-19. Foram excluídos os estudos experimentais em animais, trabalhos in vitro, artigos de revisão e artigos que não atenderam tais critérios propostos pela pesquisa.

Figura 1 - Fluxograma do processo de busca e seleção dos artigos.



4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na busca inicial encontraram-se 88 estudos. Mas a partir do estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão, a amostra final se restringiu a 5 estudos que abordaram, no geral, a relação entre distanciamento social causado pela pandemia da Covid-19 e as mudanças do comportamento alimentar).

O quadro 1, apresenta a síntese dos achados nos estudos que compuseram a amostra, sendo selecionados artigos entre 2020 e 2021.

Quadro 1. Síntese dos artigos selecionados para compor a amostra final.

AUTOR/ANO	OBJETIVO	AMOSTRA/LOCAL	MÉTODO E INSTRUMENTOS	PRINCIPAIS RESULTADOS
ESTEELE et al., 2020	Descrever características da alimentação dos participantes da coorte NutriNet Brasil imediatamente antes e na vigência da pandemia de covid-19.	10.116 indivíduos residentes em todo território brasileiro.	Questionário alimentar simplificado da coorte Nutrinet Brasil sobre seu consumo alimentar no dia anterior. Os indicadores avaliados foram: Hortaliças, frutas, feijão ou leguminosas e ultraprocessados.	Identificou-se o aumento no consumo de produtos industrializados, principalmente nas regiões Norte, Nordeste e em pessoas com menor escolaridade.

LIBOREDO et al., 2021	Avaliar o comportamento alimentar (comer emocional), em relação ao estresse percebido entre os brasileiros durante a pandemia da COVID-19.	1.368 adultos, residentes no Brasil.	Pesquisa realizada pelo <i>Google Form</i> Através de um questionário de alimentação (TFEQ –R21), Questionário Socioeconômico, estilo de vida, e o questionário de frequência alimentar (Protocolo do sistema de vigilância sanitária – (SISVAN).	Houve o aumento no consumo de industrializados, devido à fome emocional que foi desencadeada pelo estresse.
MALTA et al., 2020	Descrever as mudanças nos estilos de vida, relacionado ao comportamento, e atividade física, no período de restrição social consequente à pandemia da COVID-19.	45.161 indivíduos, residentes no território brasileiro durante a pandemia.	A coleta de dados foi realizada via web, onde os participantes preencheram o questionário pelo celular ou computador com acesso à internet.	Houve redução no consumo de alimentos saudáveis e aumento no consumo de ultraprocessados.

MOTA et al., 2020	Investigar as mudanças no comportamento alimentar nos profissionais de saúde no Brasil para compreender o impacto da pandemia de COVID-19 no cotidiano dessas pessoas.	710 profissionais da saúde Brasileiros, Residentes em sua maioria no estado da Paraíba.	Pesquisa realizada pelo formulário do google, enviado por grupos on-lines de profissionais de saúde e os instrumentos utilizados foram o questionário validado para o português (Insomnia Severity Index isi-7) e questões sobre caracterização da atividade física e perfil nutricional.	Identificou-se mudança da dieta, onde a maioria dos profissionais relataram um maior consumo de carboidrato, aumentando a ingestão alimentar noturna e compulsão alimentar.
----------------------	--	---	---	---

QUARESMA et al.,2021	Verificar a as dimensões do comportamento alimentar, explorando associações entre as práticas alimentares em confinamento domiciliar durante a pandemia COVID-19.	724 adultos, sendo residentes no estado de São Paulo.	Questionário Anônimo Online (<i>Microsoft Forms</i>), verificando-se práticas dietéticas).	Constatou-se que as práticas alimentares inadequadas estão diretamente relacionadas com a diminuição da renda familiar, principalmente nos grupos com baixa escolaridade, bem como à fatores emocionais.
----------------------	---	---	--	--

De acordo com os resultados dispostos no quadro 1, observou-se de forma geral que o distanciamento social intensificou as emoções negativas que estão ligadas à ingestão de alimentos, principalmente para fins compensatórios, gerando uma sensação de conforto, causando assim um aumento no consumo de alimentos industrializados, especificamente, os ultraprocessados e uma redução no consumo de alimentos saudáveis. Isso se deu devido a fatores determinantes da escolha alimentar que envolve os aspectos sociais, culturais, econômicos e afetivos que de forma direta impactam no comportamento alimentar dos brasileiros, durante o distanciamento social causado pela pandemia do COVID-19.

Um fator importante a ser considerado na mudança do comportamento alimentar está relacionado diretamente aos aspectos psicológicos, segundo Liboreto et al. (2021) e Quaresma et al. (2021) o distanciamento social atingiu negativamente os aspectos relacionados ao estresse e ansiedade, podendo desencadear fome emocional, que está ligada diretamente ao consumo excessivo de alimentos em resposta a estímulos emocionais negativos.

A maioria das pessoas geralmente mudam seus comportamentos alimentares quando estressadas, resultando em um consumo insuficiente ou excessivo de alimentos, além disso, a interrupção da rotina de trabalho devido à pandemia pode ocasionar o tédio, que pode está associado a uma maior ingestão energética (SANTOS; RAPOSO; AYRES, 2021).

Em um país com acentuadas desigualdades sociais, as medidas de distanciamento social, agravaram ainda mais a insegurança alimentar de determinados subgrupos populacionais, piorando o acesso a alimentação (SANTOS et. al. 2020). De acordo com Quaresma et al. (2021), indivíduos com maior renda, maior escolaridade e melhor acesso aos alimentos, melhoraram suas práticas alimentares, já os indivíduos que estão em ambiente de insegurança alimentar agravaram suas práticas alimentares.

Esteele et al. (2020) e Quaresma (2021), afirmam em seus estudos um aumento no consumo de alimentos industrializados nas regiões economicamente menos desenvolvidas do país e por pessoas com menor escolaridade. Conforme dispõe Schappo (2021), o nível de escolaridade tem sido apontado como variável capaz de interferir na forma como a população escolhe seus alimentos, que pode ser decisiva para a qualidade do autocuidado e para a capacidade de interpretar informações relativas à proteção da saúde, fortalecendo os achados dos autores anteriormente citados.

A associação entre o comportamento alimentar e o nível de escolaridade que advém de uma baixa classe social, acarretam na despesa alimentar, no conhecimento nutricional dos alimentos e conseqüentemente na ingestão de alimentos não saudáveis, contribuindo para o consumo de alimentos mais baratos ricos em gorduras saturadas e baixa fonte de nutrientes. (FREIRE et. al. 2018).

Conforme os estudos de Malta et. al. (2021) e Mota et. al. (2021), a alteração no padrão alimentar durante o período de confinamento, levou a um aumento na ingestão calórica de maneira geral, bem como maior consumo de produtos industrializados e consumo de *fast foods*, contribuindo para o ganho de peso e maior prevalência de doenças crônicas não transmissíveis que já um grande problema de saúde pública que o país vem enfrentando.

Diante deste contexto, Demoliner & Daltoé (2021) afirma em seu estudo que o aumento da ingestão dos alimentos de alta densidade energética e sem valor nutricional como exemplo, os carboidratos refinados, gorduras trans, alimentos ricos em conservantes e sal, acarretam prejuízos à saúde, pois a ingestão destes tipos alimentos é motivo de preocupação, uma vez que eles estão diretamente relacionados com um maior risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade, hipertensão e diabetes, cuja presença aumenta a gravidade e a letalidade da covid-19.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pandemia da Covid-19 trouxe mudanças profundas para a sociedade brasileira e levou entes federativos a impor restrições sociais para assegurar o direito a saúde da população. O distanciamento social ocasionou impacto nos aspectos sociais, econômicos e emocionais que afetaram diretamente no comportamento alimentar da população brasileira. Os estudos mostraram que houve o aumento do consumo de alimentos considerados não saudáveis como os ultraprocessados e uma redução no consumo de alimentos mais saudáveis afetando a saúde dos brasileiros, aumentando o risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis.

A escassez de estudos é uma limitação, mais estudos serão necessários para poder avaliar bem esses fatores, pois a amostra se restringiu a 5 estudos, tendo em vista que a pandemia da covid-19 é um acontecimento recente. Apesar disso, os 5 estudos obtiveram resultados congruentes, atestando a mudança de comportamento alimentar no período do distanciamento social em decorrência da pandemia.

REFERÊNCIAS

ALVARENGA, M.; ANTONACCIO, C.; FIGUEIREDO, M.; TIMERMAN, F. (Org). **Nutrição comportamental**. 1. ed. Barueri: Manole, 2016.

ARO, F; PEREIRA, B.V; BERNARDO, D.N.D. Comportamento alimentar em tempos de pandemia por Covid-19. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v.7, n.6, p.59736-59748 jun. 2021

BARBOSA, M.R; PENAFORTE, F.R.O; SILVA, A.F.S. *Mindfulness, mindful eating e comer intuitivo na abordagem da obesidade e transtornos alimentares*. **SMAD Revista eletrônica saúde mental álcool e drogas**. Ribeirão Preto, vol.16, n.3, p.118-135, 2020.

BRASIL. **Ministério da saúde: Painel Coronavírus – COVID- 19. 2020**. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br>. Acesso em: 18 Mar. 2021.

CASTRO, M.G. L; SOUZA, E.M. NETTO, L.D.B. LUBIANA, L.A. M; PIGNATON, L.M.P. SILVA, M.S. **Consumo alimentar, percepção de estresse e imc dos estudantes do IFES campus Colatina**. Revista IFES ciência. v.6. n.4. p. 215-227. 2020. ISSN 2359-4799.

DAITOE, L.M; DEMOLINER, F. COVID-19: nutrição e comportamento alimentar no contexto da pandemia. **Revista perspectiva: Ciência e Saúde**. Osório, v. 5 (2), p. 44 - 45, ago. 2020.

DURÃES, S.A.; SOUZA, T.S.; GOMES, Y.A.R; PINHO, L. Implicações da Pandemia da COVID-19 nos hábitos alimentares. **Rev. Unimontes Científica**, Montes Claros (MG), Brasil, v. 22, n. 2, p. 1-20, jul/dez. 2020.

FREIRE, M.B.B. NASCIMENTO, E.G.C. CAVALCANTI, M.A.F. FERNANDES, N.C.S. JÚNIOR, J.M.P. **Padrão de consumo alimentar e fatores associados em adultos**. Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social, vol. 6, núm. 4, pp. 715-723, 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde: **Guia Alimentar para a População Brasileira promovendo a alimentação saudável**. Normas e manuais técnicos: Brasília, 2014.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnica de pesquisa social**. 6. Ed. São Paulo: 2008.

KARSBURG, Elsa. **Comportamento alimentar em tempos de pandemia**. Análise de conjuntura do Observatório Socioeconômico da COVID-19. Rio Grande do Sul: 2020.

LIBOREDO, J.C; ANASTÁCIO, L.R.; FERREIRA, L.G.F.; OLIVEIRA, L.A.; LUCIA, C.M.D. **Quarentena durante o surto de COVID-19: comportamento alimentar, estresse**

percebido e seus fatores independentes associados em amostra brasileira. Revista Fronteira e Nutrição. v.8. artigo 704619.

MALTA,D.C.;SZWARCOWALD,C.L.;BARROS,M.B.A.;GOMES,C.S.;MACHADO,I.E.;JÚNIOR,P.R.B.S.;ROMERO,D.E.;LIMA,M.G.;DAMECENA,G.N.;PINA,M.F.;FREITAS,M.I.F.;WERNECK,A.O.;SILVA,D.R.P.S.;AZEVEDO,L.O.;GRACIE,R. **A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020.** Epidemiologia Serviço de Saúde, Brasília, 29(4): e2020407, 2020.

MALTA,D.C.;GOMES,C.S.;BARROS,M.B.A.;LIMA,M.G.;ALMEIDA,W.S.;SÁ,A.C.M.G.N.;PRATES,E.J.S.;MACHADO,I.E.;DILVA,D.R.P.;WERNECK,A.O.;DAMACENA,G.N.;JÚNIOR,P.R.B.S.;MONTILLA,D.E.R.;SZWARCOWALD,C.L. **Doenças crônicas não transmissíveis e mudanças nos estilos de vida durante a pandemia de COVID-19 no Brasil. Revista Brasileira de Epidemiologia. 2021; 24: E210009.**

MOTA, I.A. SOBRINHO, G.D.O. MORAIS, L.P.S. DANTAS, T.F. **Impacto do COVID-19 nos hábitos alimentares, atividade física e sono em profissionais de saúde brasileiros.** Arquivo de Neuropsiquiatria 2021; 79 (5): 429-436.

OLIVEIRA, W.K; DUARTE, E; FRANÇA, G.V.A; GARCIA, L.P. **Como o Brasil pode deter a COVID-19.** Epidemiologia e Serviços de Saúde. Brasília, vol.29, n.2, 2020.

OLIVEIRA, A.R; GADELHA, B.M.G. **Avaliação do comportamento alimentar, qualidade do sono e sintomas de ansiedade em universitário do curso de Nutrição.2020.** Disponível em: http://repositorio.unifametro.edu.br/bitstream/123456789/354/1/ANTONIA%20RAYANNE%20DE%20OLIVEIRA%20e%20BEATRIZ%20MARIA%20GONDIM%20GADELHA_TCC.pdf. Acesso em: 18 Mar. 2021.

OPAS. **Organização Pan-Americana da Saúde. Folha informativa COVID-19. 2020.** Disponível em: <https://www.paho.org/pt/brasil>. Acesso: 18 Mar. 2021.

QUARESMA, M.V.L. S; MARQUES, C.G.M. MAGALHÃES, A.C.O. SANTOS, R.V.T. **A alimentação emocional, a compulsão alimentar, a inatividade física e o cronótipo vespertino são preditores negativos das práticas dietéticas durante o isolamento social do COVID-19: um estudo transversal.** São Paulo. 2021.

QUAIOTI, T. C. B.; ALMEIDA, S. **Determinantes psicobiológicos do comportamento alimentar: uma ênfase em fatores ambientais que contribuem para a obesidade.** Psicologia USP, [S. l.], v. 17, n. 4, p. 193-211, 2006. DOI: 10.1590/S0103-65642006000400011. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/psicousp/article/view/41865>. Acesso em: 4 set. 2021.

SANTOS, A. N.; VAZ, D. N. S; M AZUR, C. E. Existe associação entre comportamento alimentar, estado nutricional e tempo de prática de zumba fitness? **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo. v.12. n.80. Suplementar 3. p.1161-1170. Jul./Dez. 2018. ISSN 1981-9900.

SANTOS, L.P.; SCHAFFER, A.A.; MELLER, F.O.; HARTER, J.; NUNES, B.P.; SILVA, I.C.M.; PELEGRINI, D.C.P. **Tendências e desigualdades na insegurança alimentar durante a pandemia de COVID-19: resultados de quatro inquéritos epidemiológicos seriados.** Caderno de Saúde Pública 2021; 37(5): e00268520.

SOUZA, M.P.G; SAMPAIO, R; CAVALCANTE, A.C.M; ARRUDA, S.P.M; PINTO, F.J.N. Comportamento alimentar e fatores associados em servidores: contribuições para saúde coletiva. **Revista de atenção à saúde.** São Caetano do Sul, v. 18, n. 63, p. 99-109, Jan/mar, 2020.

SCHAPPO, Sirlândia. **Fome e insegurança alimentar em tempos de pandemia da Covid-19.** Revista Ser Social. Brasília, v. 23, n. 48, janeiro a junho de 2021.

STEELE, E.M. RAUBERL, F. COSTA, C.S. LEITE, M.A; GABEL, K; T. LOUZADAL, M.L.C. LEVY, R.B. MONTEIRO, C.A. **Mudanças alimentares na coorte NutriNet Brasil durante a pandemia de covid-19.** Revista de Saúde Pública. 2020; 54:91.

VERTICCHIO, D.F. R; VERTICCHIO, N.M. **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. Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento, v. 9, n. 9, ago, 2020. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/7206>. Acesso em: 10 abr. 2021.