

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO
NÚCLEO DE SAÚDE
BACHARELADO EM NUTRIÇÃO

CLARA CELINA SOARES MACIEL
JAIME UMBELINO DO MONTE NETO
TAINAN MARIA ALBUQUERQUE DOS SANTOS

**ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO NO CONTEXTO DA
PANDEMIA DE COVID-19**

RECIFE 2022

CLARA CELINA SOARES MACIEL
JAIME UMBELINO DO MONTE NETO
TAINAN MARIA ALBUQUERQUE DOS SANTOS

ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO NO CONTEXTO DA PANDEMIA DE COVID-19

Trabalho de conclusão de curso, apresentado ao curso de bacharelado em nutrição, do Centro Universitário Brasileiro (UNIBRA), como requisito parcial à obtenção do título de nutricionista.

Orientadora: Ma. Mariana Nathália Gomes de Lima

RECIFE 2022

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 1745.

M152a Maciel, Clara Celina Soares
Alimentação e nutrição no contexto da pandemia de covid-19. / Clara
Celina Soares Maciel, Jaime Umbelino do Monte Neto, Tainan Maria
Albuquerque dos Santos. Recife: O Autor, 2022.

26 p.

Orientador(a): Prof. Ma. Mariana Nathália Gomes de Lima.

Trabalho De Conclusão De Curso (Graduação) - Centro Universitário
Brasileiro – Unibra. Bacharelado em Nutrição, 2022.

Inclui Referências.

1. Covid-19. 2. Insegurança Alimentar. 3. Hábitos Alimentares. I. Monte
Neto, Jaime Umbelino do II. Santos, Tainan Maria Albuquerque dos., III.
Centro Universitário Brasileiro - Unibra. IV. Título.

CDU: 612.39

Dedicamos esta revisão integrativa a todo o curso de nutrição do Centro Universitário Brasileiro (UNIBRA), corpo docente e discente, cujo ficamos lisonjeados por ter feito parte. Aos nossos pais que tanto aguardaram por este dia em comunhão conosco.

AGRADECIMENTOS

Gostaríamos de agradecer e dedicar este trabalho de conclusão de curso para com:

A nossa família que tanto torceu por nosso êxito, transmitindo sempre mensagens de força e centramento com finalidade de comemorar conosco os tantos degraus galgados para chegar até este momento.

Aos nossos queridos e inestimáveis professores, por nos ensinarem além da matéria, por acreditarem que podemos alcançar nossos sonhos, e por nos acompanhar durante quatro anos em uma jornada linda de construções e desconstruções de nosso ser, na qual desde este exato momento poderemos lembrar por todo sempre. Assim como a banca que nos assiste.

Ao nosso trio, que tanto se empenhou em unísono para que toda esta revisão integrativa fosse realizada com máxima dedicação, amor, profissionalismo e senso científico.

Aos nossos colegas que por hora foram irmãos, pais, amigos, que sempre fizeram de tudo para manter uma corrente de união, força e resiliência para todos nós.

Por último, mas não por ser menos importante a Deus, nossa força maior, que nos levantou quando caímos em silêncio, e que nos deu forças para seguir nosso caminho até o nosso maior objetivo, curar e ser curado.

“O que falta é vontade política para mobilizar recursos a favor dos que têm fome”.

(Josué de Castro)

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	08
2. REFERENCIAL TEÓRICO	09
2.1 Pandemia e quarentena	09
2.2 Principais fatores da pandemia e suas influências comportamentais.....	11
2.3 Comportamento alimentar e pandemia	12
3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO	13
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	16
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	24
6. REFERÊNCIAS	25

ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO NO CONTEXTO DA PANDEMIA DE COVID-19

Clara Celina Soares Maciel
Jaime Umbelino do Monte Neto
Tainan Maria Albuquerque dos Santos
Mariana Nathália Gomes de Lima¹

RESUMO: O presente trabalho tem como objetivo apresentar uma revisão bibliográfica de diversos autores encontrados em artigos científicos e também através de livros e revistas, a fim de coletar e analisar dados quantitativos e qualitativos com o intuito de informar e conscientizar o leitor sobre os fatores de uma pandemia (COVID-19) nos tempos atuais, além de problemas pré-existentes a mesma. Distúrbios mentais e alimentares, foram associados a pandemia, pois muitos casos existentes se agravaram, além de aumento de incidência de novos casos. Sendo assim, é cabível afirmar que a pandemia, levou a influenciar de forma considerável uma mudança de hábitos alimentares de maneira multifatorial, abordando não só o aspecto biológico, mas também aspectos socioeconômicos e comportamentais. A reparação das consequências causadas pela reclusão social, a modo de contenção da doença é um grande desafio para a saúde pública, já que envolve vários agentes já presentes antes mesmo da chegada do vírus. Fatores como a insegurança alimentar e distúrbios alimentares, já eram pautas com taxas de incidência preocupantes, tendo aumentos significativos durante a pandemia, juntamente com a recessão econômica subjacente.

Palavras-Chave: COVID-19. Insegurança Alimentar. Hábitos Alimentares.

1. INTRODUÇÃO

A pandemia do COVID-19 causou mudanças repentinas na rotina de toda a população global: o isolamento social, fechamento temporário de serviços e estabelecimentos não essenciais, afetaram não só a economia, mas também a sociedade como um todo. O que causou o agravamento de quadros antes já vistos de doenças comportamentais, como ansiedade, depressão, síndrome do pânico e, ademais, distúrbios alimentares, como a anorexia, bulimia e compulsão alimentar.

¹ Nutricionista e Especialista em Saúde Coletiva. Professora do Centro Universitário Brasileiro (UNIBRA). E-mail: mariana.lima@grupounibra.com

O estresse relacionado à quarentena associa-se diretamente a uma maior ingestão de alimentos hiper energéticos, que podem caracterizar-se como elevado consumo de alimentos fontes de lipídeos, carboidratos de cunho simples como doces, farinhas e massas, e proteínas de maneira exagerada. (DALTOE; DEMOLIER; et al., 2020).

Além disso, o isolamento fez com que a prática de exercícios físicos tivesse uma queda entre a população, o que corrobora para o agravamento dos sintomas do COVID-19 e de outras doenças inflamatórias que aumentam com a taxa mais elevada de mortalidade dos pacientes infectados (LIMA JUNIOR, 2020).

Portanto, é imprescindível o enfoque na dieta equilibrada, repleta de frutas, grãos integrais, vegetais, proteínas de origem tanto vegetal como também animal, e óleos naturais, sendo a maneira mais acessível e com melhores resultados para a obtenção dos nutrientes essenciais em totalidade para a manutenção de uma boa saúde e função imunológica normal e prevenção de doenças. (DALTOE; DEMOLIER; et al., 2020).

É certo afirmar que este vírus causou um impacto no cotidiano da sociedade acentuando fatores pré-existentes, tais como distúrbios mentais e alimentares e insegurança alimentar, o que se mostra um grande desafio a ser atingido pela saúde pública. Diante do exposto, faz-se necessário conhecer as principais mudanças ocorridas durante o referido período, a fim de compreender e agir sobre tais adversidades que acometem a população.

Este trabalho tem como objetivo investigar e descrever os principais fenômenos relacionados à alimentação e nutrição da população brasileira ocorridos durante à pandemia de Covid-19.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Pandemia, quarentena e seus impactos na sociedade

Nos últimos meses de 2019, uma nova variação de coronavírus - patógeno relevante para humanos e animais - foi identificado na China causando diversos casos de pneumonia na província de Hubei. O vírus mostrava peculiaridade perigosa por ser alta sua taxa de transmissão, acarretando em poucos dias uma epidemia em toda China que se espalhou rapidamente em todo

o globo. Em fevereiro de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) nomeou o vírus correspondente à pandemia como SARS-CoV-2, e a sua síndrome como COVID-19 (MCINTOSH; HIRSH; BLOOM, 2020).

A transmissão do patógeno ocorre através de secreções da pessoa infectada, podendo ser suor, saliva, muco, sangue, e também por aerossol (partículas suspensas no ar), portanto, para a prevenção de transmissão do vírus foram feitas as propostas de isolamento social, o uso obrigatório de máscaras, assepsia da pele e a desinfecção de produtos e locais (LIU; NING; CHEN et al., 2020).

Até agosto de 2022, mais de 601 milhões de pessoas foram infectadas e mais de 6,49 milhões de óbitos foram notificados. Sendo no Brasil 34,4 milhões de notificações de infectados e 683 mil óbitos (Centro de Ciência e Engenharia de Sistemas, 2022).

Diante das rígidas medidas de restrição e a interação social prejudicada, até mesmo com a família, a incerteza sobre a doença, mudanças substanciais do contexto econômico e a sensação da falta de controle sobre a vida, uma porção massiva de pessoas relataram obter efeitos negativos à saúde mental, física e emocional, no período de quarentena, que acabou durando mais do que era previsto (40 dias). (SZWARCOWALD; SOUZA JÚNIOR; DAMACENA; et al., 2021).

Uma das estratégias utilizadas globalmente foi o isolamento social, e fechamento de estabelecimentos não essenciais (continuam abertas apenas farmácias e mercados para fazer compras). Todavia, essa quarentena se prolongou mais do que o esperado, o que trouxe um agravamento do quadro já existente na população de ansiedade e depressão (LIMA JUNIOR, 2020).

Durante esse período, foi natural o aumento de sintomas de ansiedade e depressão. Estes são fatores de risco para a fome emocional e a compulsão alimentar que são prevalentes principalmente entre os indivíduos com excesso de peso. A obesidade é um fator de risco para outras comorbidades, inclusive para o COVID-19. Por outro lado, entretanto, existe o grupo de risco acometido pela desnutrição, causada pela pouca ou até mesmo pela falta de uma alimentação adequada, intensificada no decorrer da pandemia. Além disso, é importante lembrar que indivíduos com excesso de peso também podem ser

acometidos pela desnutrição, devido ao consumo de alimentos de alto valor energético e baixo valor nutricional (LIMA JUNIOR, 2020).

2.2 Fome e insegurança alimentar durante a pandemia

A pandemia de COVID-19 representa um dos maiores desafios de saúde pública deste século, com impactos na saúde e nas condições de vida das populações em todo o mundo. A pandemia afeta o sistema alimentar hegemônico de várias maneiras. No Brasil, a pandemia amplifica as desigualdades sociais, raciais e de gênero existentes, comprometendo ainda mais o Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) e a conquista da segurança alimentar e nutricional, principalmente entre os grupos mais vulneráveis (ALPINO; BARROS; SANTOS, et al., 2020).

Quando a COVID-19 chegou ao Brasil, um cenário de crise que incorporou aspectos econômicos, sociais e políticos tornou-se altamente visível. Esse cenário fomentou o desemprego, a pobreza e a fome. Além disso, intensificou diversas vulnerabilidades que apresentaram piora nos anos anteriores à pandemia. Nesse contexto, a COVID-19 encontrou no Brasil um terreno fértil para sua disseminação e transmissão comunitária. Os impactos da suspensão de muitas atividades comerciais e de outros setores econômicos devido à pandemia foram rapidamente sentidos no âmbito social e econômico no Brasil (CARVALHO; SPEREANDIO; VIOLA; et al., 2021).

Algumas das ações realizadas pelo governo brasileiro incluíram o pagamento do auxílio emergencial e isenção do pagamento de contas de energia para pessoas vulneráveis, liberação de recursos para programas de compra direta de alimentos de agricultores familiares, entrega de kits de alimentação escolar diretamente aos alunos apesar do encerramento de escolas e publicação de normas sanitárias para o funcionamento dos restaurantes. No entanto, essas ações ainda são insuficientes, lentas e não suficientemente coordenadas para conter o avanço da crise de insegurança alimentar e nutricional no Brasil (CARVALHO; SPEREANDIO; VIOLA; et al., 2021).

A pandemia do COVID-19 destaca a urgência de o governo brasileiro voltar a priorizar a agenda da SAN. Isso inclui a implementação de mecanismos para garantir o Direito Humano à Alimentação Adequada e a expansão dos programas de SAN já existentes, liberação de recursos para programas de

compra direta de alimentos de agricultores familiares, entrega de kits de alimentação escolar diretamente aos alunos apesar do fechamento de escolas e publicação de normas sanitárias para funcionamento de restaurantes. No entanto, essas ações ainda são insuficientes, lentas e não suficientemente coordenadas para conter o avanço da crise de insegurança alimentar e nutricional no Brasil (CARVALHO; SPEREANDIO; VIOLA; et al., 2021).

A Insegurança Alimentar ocorre quando um indivíduo não consegue ter o acesso a uma alimentação adequada, seja por motivos financeiros e/ou socioeconômicos. Tem grande incidência em locais menos favorecidos, seja em zonas rurais ou em comunidades e locais com baixo investimento na sua estrutura. O aumento de preços durante a pandemia, impactou também com o aumento do número de pessoas que sofrem com a insegurança alimentar. Dados estatísticos apontam que cerca de 33 milhões de pessoas passam fome e mais de 125 milhões passam por insegurança alimentar no Brasil (PENSSAN, 2022).

2.3 Comportamento alimentar e pandemia

A quarentena aumentou os níveis de estresse da população, isso resultou em hábitos não adequados em quantidades e qualidades nutricionais de alimentos. Esses hábitos podem ampliar o risco de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) como: desnutrição, anemia, inflamação, doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes, enfermidades pulmonares que demonstraram aumentar o risco de transtornos mais graves da COVID-19 (DALTOE; DEMOLIER; et al., 2020).

Desde modo reforça-se a notabilidade de um consumo alimentar mais equilibrado com ênfase em frutas, integrais, verduras, gorduras boas, tubérculos, pois é a forma de obter todos os nutrientes essenciais para assegurar as funções fisiológicas, físicas e mentais resultando em uma boa saúde. (DALTOE; DEMOLIER; et al., 2020).

De acordo com o estudo feito por Menezes *et al.* (2022), conduzido com 209 participantes brasileiros de 18 a 59 anos onde a maioria eram mulheres (79,4%), houve um aumento de 29,7% nas pessoas que foram afetadas pelo fator socioeconômico. Tais pessoas relataram que tinham dificuldades com o pagamento de contas ao comprar antes e durante a quarentena, 44%

informaram que a alimentação piorou na quarentena. Dentre os alimentos consumidos antes do estudo, mais de 58% consumiam frutas, 87,6% cereais e 67,9% leguminosas. Em contrapartida, os alimentos ultra processados mais consumidos foram os doces com 50,2%, refrigerantes (42,6%), embutidos e pães com 37,8%.

A pandemia trouxe fatores diretos que influenciaram nas escalas alimentares dos brasileiros com grandes mudanças na alimentação onde a grande maioria optava pelo mais rápido e prático, lidar com o isolamento não foi algo fácil e isso influenciou o comportamento das pessoas perante a comida e assim surgiu o aumento da insegurança nutricional (MENEZES, 2022).

3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Para a construção dessa monografia acadêmica, foram utilizados como base de pesquisa livros, artigos científicos e pesquisas de campo, para recolher dados quantitativos e qualitativos sobre o tema discorrido. Plataformas como Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), PubMed e Scientific Electronic Librabry Online (SCIELO) foram utilizadas para essa obtenção de informações que constituíram esta revisão bibliográfica.

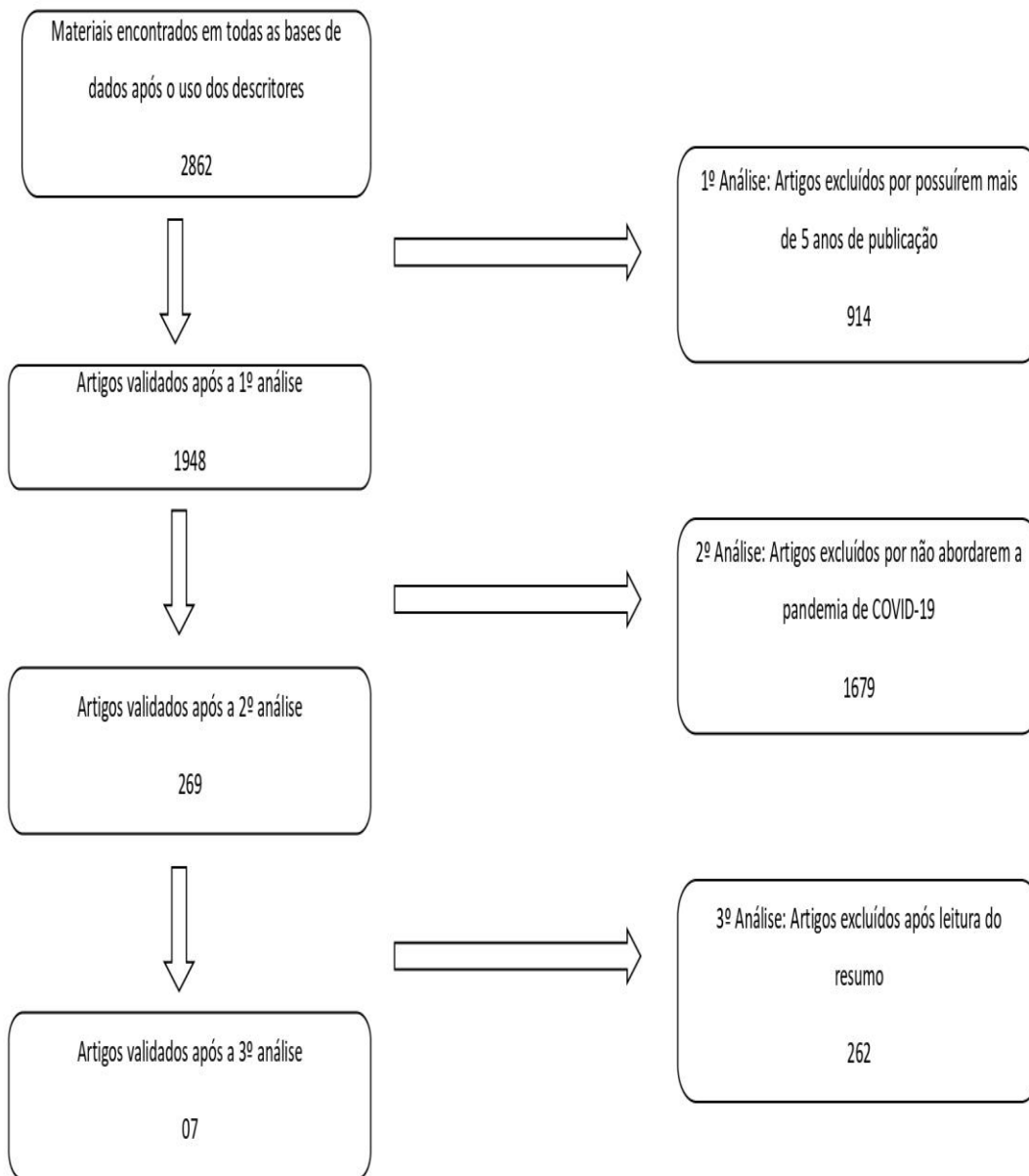
Os dados dessa pesquisa foram coletados no período de fevereiro até outubro de 2022, e para um bom enriquecimento desta, como já citado acima, a maior parte das ferramentas utilizadas na obtenção de dados, foram através da internet, até mesmo alguns livros foram consultados em sua formatação virtual.

Os critérios de inclusão envolveram artigos de 2020 até 2022, sendo de idiomas inglês ou português; foi optado escolher por artigos que indicassem resultados em diversas faixas etárias. Os critérios de exclusão envolviam artigos que não consideravam a pandemia como um tópico. Foi usado a combinação de descritores “COVID-19 + Comportamento Alimentar”; “COVID-19 + Insegurança Alimentar” e “Insegurança Alimentar + Comportamento Alimentar”. O processo de coleta está sistematizado na Tabela 1, e a busca integrada descrita na Figura 1.

Tabela 1: Resultados das buscas com descritores nas bases de dados, dos estudos excluídos e utilizados na revisão

Base de dados	Descritores	Resultados Obtidos	Estudos Excluídos	Estudos Utilizados na Revisão
Scielo	COVID-19 +	41	39	2
PubMed	Nutrição	2713	2710	3
LILACS	COVID-19 + Insegurança Alimentar	108	106	2
	Nutrição + Comportamento Alimentar			
Total		2.862	2855	07

Figura 1. Fluxograma de busca integrada



4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A busca integrada nas principais bases de dados inicialmente resultou em 2.862 artigos como demonstrado na tabela 1, a amostra final foi composta por 7 publicações. O período de publicação dos artigos foi de 2020 a 2022. As publicações ocorreram no Brasil, os artigos publicados estão disponíveis nos idiomas português e inglês.

Tabela 2: Análise dos artigos selecionados na revisão

Artigos	População estudada	Objetivo	Principais resultados
COVID-19: nutrição e comportamento alimentar no contexto da pandemia.	Adultos	Trazer informações acerca do papel da alimentação adequada no fortalecimento da imunidade e os efeitos do comportamento alimentar no contexto atual da pandemia.	Uma alimentação balanceada não traz garantia de não contrair a doença da COVID-19, mas é sabido que uma alimentação equilibrada e um bom estado nutricional tem um papel importante no combate a doenças infecciosas e crônicas
Alimentação saudável e exercícios físicos em meio a pandemia da COVID-19	Todas as faixas etárias	Analisar da importância de uma alimentação saudável e a prática de exercícios físicos em meio a	A alimentação, é uma ciência que perpassa pela maioria das vertentes em saúde, além de entender que uma

		<p>pandemia da COVID-19</p>	<p>alimentação equilibrada que oferece nutrientes importantes ao bom funcionamento do organismo poderá potencializar nosso sistema imunológico para combater corpos estranhos. Em relação a prática de exercícios físicos, as evidências com base nos estudos consultados confirmam a importância da continuidade da prática de atividade física, durante a pandemia do novo coronavírus, na intensidade/duração leve a moderada, preferencialmente em ambiente aberto, ou mesmo dentro de casa</p>
<p>ConVid- Pesquisa de comportamentos pela internet</p>	<p>Faixa etária de 18 até 60+</p>	<p>Descrever a intensidade de aderência da população</p>	<p>Hábitos como o tabagismo, alcoolismo e uso de eletrônicos, tiveram</p>

<p>durante a pandemia de COVID-19 no Brasil: concepção e metodologia de aplicação</p>		<p>brasileira às medidas de restrição social; investigar as mudanças na situação de trabalho e rendimento; avaliar as dificuldades na realização das atividades de rotina; analisar as condições de saúde e descrever as mudanças de comportamentos adotados durante a pandemia de COVID-19.</p>	<p>aumentos na sua recorrência durante a pandemia.</p>
<p>COVID-19 e (in)segurança alimentar e nutricional: atuação do Governo Federal brasileiro durante a pandemia, com cortes orçamentários e</p>	<p>Todas as faixas etárias</p>	<p>Analisar as primeiras ações, em âmbito federal, do governo brasileiro para a mitigação dos efeitos da pandemia que podem repercutir na segurança alimentar e nutricional,</p>	<p>É reconhecido que medidas de isolamento social poderão impactar no acesso à renda e afetar a curto, médio e longo prazos a regularidade da produção, acesso, disponibilidade, abastecimento e preço de alimentos</p>

desmonte institucional		considerando as recentes mudanças institucionais das políticas e programas.	e, consequentemente, a garantia da segurança alimentar e nutricional e do Direito Humano o Alimentação Adequada (DHAA). As formas pelas quais os países, governos e instituições respondem politicamente à pandemia podem ter profundas implicações na garantia do DHAA.
------------------------	--	---	--

<p>Como o Brasil está enfrentando a crise de Segurança Alimentar e Nutricional durante a pandemia do COVID-19?</p>	<p>Todas as faixas etárias</p>	<p>Expor a situação da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) no Brasil no contexto da pandemia do COVID-19, fazendo uma análise crítica desse cenário e sugerindo caminhos para avançar.</p>	<p>Algumas das ações realizadas pelo governo brasileiro incluíram o pagamento do auxílio emergencial e isenção do pagamento de contas de energia para pessoas vulneráveis, liberação de recursos para programas de compra direta de alimentos de agricultores familiares, entrega de kits de alimentação escolar diretamente aos alunos apesar o encerramento de escolas e publicação de normas sanitárias para o funcionamento dos restaurantes.</p>
<p>Alteração do consumo e comportamento alimentar em</p>	<p>Adultos</p>	<p>Avaliar alterações de consumo e comportamento alimentar em</p>	<p>Houve um aumento de 29,7% nos indivíduos que tinham problemas e</p>

<p>adultos brasileiros na pandemia de Covid-19.</p>		<p>adultos brasileiros antes e durante a pandemia de Covid-19 e investigar as características e condições de vida da população</p>	<p>dificuldades com pagamentos de contas ao comparar antes e durante a pandemia. No estilo de vida, observa-se uma redução importante de 13,4% dos indivíduos não praticantes de atividade física durante a pandemia e relato de aumento de peso por 55,5% da população. Sobre a alimentação, 44% mencionaram que a alimentação piorou na pandemia.</p>
<p>Inquérito Nacional sobre Insegurança Alimentar no Contexto da Pandemia de Covid-19 no Brasil</p>	<p>Todas as faixas etárias</p>	<p>Divulgar ampla e abertamente os conhecimentos científicos produzidos, buscando torná-los instrumentos efetivos de ação da cidadania. Manter o monitoramento ativo da</p>	<p>Os resultados do II VIGISAN confirmam o quadro de pobreza e suas consequências neste tempo de sinergia entre as várias crises pelas quais passa o país. 125,2 milhões de pessoas em IA e mais</p>

		Segurança Alimentar, atualizando informações dos níveis da Insegurança Alimentares fome na população brasileira.	de 33 milhões em situação de fome, expressa pela IA grave
--	--	--	---

Todos os artigos que contemplam este trabalho de revisão integrativa, convergem entre si que a nutrição e o consumo alimentar são fatores relevantes a considerar quanto ao enfrentamento, a prevenção da COVID-19 e a crise evidente em que acomete o planeta.

De acordo com Alpino et.al (2020) e Carvalho *et al.* (2022), a quarentena referente a pandemia do início do século XXI gera grandes desafios a curto, médio e longo prazo, fator este que ressalta rachaduras sociais como as desigualdades, sejam elas econômicas, raciais e/ou de gênero existentes. Os impactos da suspensão de atividades comerciais não essenciais pelo distanciamento social, conjuntamente com os desmontes de diversos órgãos governamentais com intuito de auxiliar a população diante da situação, como o extinto CONSEA, foram rapidamente sentidos pela população brasileira, gerando um agravamento da crise que se instalou e contribuiu para ainda mais desempregos, situação que diante disso, resultam em casos exponenciais de insegurança alimentar, fome em diversos níveis e desnutrição, principalmente entre os grupos mais vulneráveis.

As mudanças nas compras de alimentos básicos para o consumo das famílias são bastante presentes na situação econômica atual. Os resultados da pesquisa da Rede PENSSAN reforçam a relação de segurança alimentar entre as famílias brasileiras que não modificaram o consumo de alimentos cotidianos como feijão (57,2%), arroz (56,0%), carnes (68,6%), vegetais (56,7%) e frutas (60,7%). Porém é cabível apresentar sobre muitas famílias que deixaram de

comprar carnes (70,4%), vegetais (63,6%) e frutas (64,0%), famílias estas que vivenciam a insegurança alimentar em níveis mais severos (PENSSAN, 2022).

De acordo Daltoé e Demoliner (2020), grande maioria optava pelo mais rápido e prático. Além disso, o isolamento aumentou os níveis de estresse da população, o que também resulta em hábitos não adequados em quantidades e qualidades nutricionais de alimentos. Esses hábitos podem aumentar a propensão de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), que demonstram agravamentos dos sintomas da COVID-19. Reitera Menezes *et al.* (2022), com um estudo conduzido com 209 participantes brasileiros de 18 a 59 anos, 44% informaram que a alimentação piorou na quarentena. Mais de 58% consumiam frutas, 87,6% cereais e 67,9% leguminosas. Em contrapartida, os alimentos ultra processados mais consumidos foram os doces com 50,2%, refrigerantes (42,6%), além de embutidos e pães com 37,8%.

Szwarcwald *et al.* (2021) e Lima *et al.* (2020) contemplam que, com a interação social prejudicada e mudanças substanciais do contexto econômico acarretam efeitos nocivos para a saúde mental, física e emocional. Estes são fatores de risco para a fome emocional e a compulsão alimentar assim como a ausência da fome, levando pessoas a quadros extremos dentro de distúrbios alimentares. Diante dessas afirmações, de acordo com Soares e Lima (2020) radicais livres são uma consequência do estresse originado nesses momentos, desta forma, recomenda-se preferir alimentos in natura incluindo vegetais, frutas, hortaliças e raízes, pois são fonte de antioxidantes, substâncias que combatem os radicais livres. Devendo evitar os alimentos ultra processados e com alto teor de gorduras, sódio e açúcares.

Lima *et al.* (2020) descreve sobre nutrientes como Vitamina A C, Ferro, Zinco e Selênio podem atuar de maneira positiva no sistema imunológico. Em condições fisiológicas normais, é possível atingir as necessidades diárias desses micronutrientes apenas com alimentação saudável e uma rotina de sono adequada. Diante da característica do vírus em estar em constante mutação e do caos socioeconômico instaurado, Dias *et al.* (2020) ressalta que a alimentação adequada e harmônica como também a suplementação necessária de nutrientes, nutracêuticos e produtos naturais tem sido estudada como terapia adjuvantes no COVID-19. Estudos observam que micronutrientes e

macronutrientes como vitaminas, oligoelementos, nutracêuticos e produtos naturais atuam papéis consideráveis e complementares no apoio ao sistema imune. A ingestão correta e a relevância desses elementos levam a um corpo mais resistente a infecções, e a redução da carga viral, progredindo a sobrevivência.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A nutrição é uma ciência que escopa em diversas dimensões da saúde, indo além de nutrir, mas também fazendo sua vez preventiva, complementar e também curativa a depender de diversos fatores, a partir da garantia de uma alimentação equilibrada, saudável, segura, e em sua maior parte constituída por alimentos naturais.

Mesmo antes da pandemia, o direito humano de alimentação adequada (DHAA) não atingiu completamente seu objetivo, portanto, durante a pandemia, além do agravamento da taxa de indivíduos com insegurança alimentar e nutricional, em vésperas da chegada da pandemia, foi constatado diversos desmontes de políticas públicas, que amparavam a população de uma prévia crise econômica e suas consequências, em enfoque a fome e a miséria.

Com a crise higiênico-sanitária e o isolamento, ocorreu um crescente exponencial nos maus hábitos tanto como o tabagismo e o etilismo, como também os alimentares, o que ocasionou no aumento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT's) além de transtornos mentais e emocionais, que podem se relacionar diretamente com o ato de comer.

Os impactos causados pela pandemia se mostram como um desafio para a saúde pública, devido a ocorrências pré-existentes a mesma, como a insegurança alimentar, a desnutrição, além de maus hábitos e transtornos mentais e alimentares. Portanto, não só existiu o fator biológico, mas por sua vez, socioeconômico e mental.

Apesar dos progressos atingidos, como a vacinação em massa, o avanço na tecnologia aplicada aos EPI's, e também os produtos de higiene destinados a exterminação do vírus em ambientes fechados, desde a conclusão desta revisão de literatura, ainda é de se esperar outras respostas diante aos danos que a COVID-19 causou e pode vir a causar, pois, com ameaças de novas

variantes do vírus, fatores como a desnutrição e maus hábitos alimentares ainda se mostram relevantes, com dados expressivos de sua recorrência.

6 REFERÊNCIAS

ALPINO; Tais de Moura Ariza; BARROS; Denise Cavalcante de; SANTOS; Cláudia Roberda de Bocca; *et al.* **COVID-19 e (in)segurança alimentar e nutricional: atuação do Governo Federal brasileiro durante a pandemia, com cortes orçamentários e desmonte institucional**, Pubmed 2020

CARVALHO; Carolina Abreu de; VIOLA; Poliana Cristina de Almeida Fonseca; SPERANDIO; Naiara; *et al.*, **Como o Brasil está enfrentando a crise de Segurança Alimentar e Nutricional durante a pandemia do COVID-19?** , Pubmed 2021

COVID-19 Data Repository by the Center for Systems Science and Engineering (CSSE) at Johns Hopkins University 2019

DEMOLINER, Fernanda; DALTOÉ, Luciane. **COVID-19: nutrição e comportamento alimentar no contexto da pandemia**. Revista Perspectiva: Ciência e saúde. Agosto, 2020.

DIAS Maria Júlia Lima Eugenio; CHINI Marina Cavalcante; CARDOSO Tiago Fernandes; ORRICO Silvana Regina Perez; PEREIRA Bruna Letícia Buzati. **COVID-19 e NUTRIÇÃO**. ULAKES Journal of Medicine Centro de Pesquisa Avançada em Medicina, Faculdade de Medicina –UNILAGO, São José do Rio Preto, São Paulo, Brasil. Departamento de Diagnóstico e Cirurgia, Faculdade de Odontologia de Araraquara, Universidade Estadual Paulista (UNESP), Araraquara, São Paulo, Brasil, 2020.

Inquérito Nacional sobre Insegurança Alimentar no Contexto da Pandemia da Covid-19 no Brasil. Rede PENSSAN, II VIGISAN, São Paulo, 2022.

LIMA JUNIOR, L. C. **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E EXERCÍCIOS FÍSICOS EM MEIO À PANDEMIA DA COVID-19**. *Boletim de Conjuntura (BOCA)*. Boa Vista, v. 3, n. 9, p. 33–41, 2020. DOI: 10.5281/zenodo.3988664.

LIU, Yang; NING, Zhi; CHEN, Yu; et. al. **Aerodynamics analysis of SARS-CoV in two Wuhan hospitals**, Nature.Publish online, 2020.

LIMA, Maria Raquel da Silva; SOARES, Ana Cibelli Nogueira. **Alimentação saudável em tempos de COVID-19:o que eu preciso saber? /Healthy food in COVID-19 times:what do i need to know?** Braz. J. Hea. Rev., Curitiba, v. 3, n. 3, p.3980-3992 may. /jun. 2020.

SZWARCWALD, Célia Landmann; SOUZA JÚNIOR, Paulo Roberto Borges de Souza; DAMACENA, Gisele Nogueira; *et.al.* **ConVid- Pesquisa de comportamentos pela internet durante a pandemia de COVID-19 no Brasil: concepção e metodologia de aplicação**, Scielo, 2021.

MENEZES, Gabrielle Lisboa, *et al.* **Alteração do consumo e comportamento alimentar em adultos brasileiros na pandemia de Covid-19**. 2022. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Nutrição) - Instituto de Saúde e Sociedade, Universidade Federal de São Paulo, Santos, 2022.