

CENTRO UNIVERSITARIO BRASILEIRO

NÚCLEO DE SAÚDE

CURSO DE NUTRIÇÃO

MARIA VICTÓRIA PADILHA DA SILVA

NATALY PEREIRA DUTRA

**INGESTÃO DE ULTRAPROCESSADOS
DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19 NO BRASIL**

RECIFE/2023

MARIA VICTÓRIA PADILHA DA SILVA

NATALY PEREIRA DUTRA

**INGESTÃO DE ULTRAPROCESSADOS
DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19 NO BRASIL**

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

Professor(a) Orientador(a): **Gleyce Kelly de Araújo Bezerra**

RECIFE/2023

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

L321c Lardião, Renata de Assis Silva.
Consequências das dietas da moda na saúde de mulheres adultas.
/ Renata de Assis Silva Lardião; Rayane de Paula Pinto; Rosilene
Gonçalves da Silva. - Recife: O Autor, 2023.
21 p.

Orientador(a): Gleyce Kelly de Araújo Bezerra.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário
Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Nutrição, 2023.

Inclui Referências.

1. Dietas da Moda. 2. Consequências. 3. Mulheres. I. Lardião, Renata de
Assis Silva. II. Pinto, Rayane de Paula. III. Silva, Rosilene Gonçalves da. IV.
Centro Universitário Brasileiro - Unibra. V. Título.

CDU: 612.39

FICHA CATALOGRÁFICA

RESUMO

Este artigo teve como objetivo informar e conscientizar sobre o autoconsumo de alimentos ultra processados ingeridos durante a pandemia e como eles afetaram e afetam drasticamente a saúde dos indivíduos desenvolvendo doenças crônicas e elevando os riscos de mortalidade da covid-19. A alta ingestão de ultra processados desencadeia o aumento da ingestão de açúcar, sódio e gordura, retem líquido e ganho de peso, elevando o risco de obesidade. Contudo cerca de um ano após o término do isolamento social temos que destacar uma população mais consciente quanto a importância de uma alimentação mais saudável e a prática de exercícios físicos, a procura por profissionais de nutrição e educação física para o tratamento e prevenção dessas doenças aumentou e o cuidado com a saúde e alimentação se tornou parte da rotina das pessoas.

ABSTRACT

This article aimed to inform and raise awareness about the self-consumption of ultra-processed foods eaten during the COVID-19 pandemic and how they affected and drastically affect the health of individuals developing chronic diseases and increasing the risks of mortality. High intake of ultra-processed foods triggers increased sugar, sodium, and fat levels, fluid retention, and weight gain, increasing the risk of obesity. However, about a year after the end of social isolation, there is a population more aware of the importance of a healthier diet and physical exercise, the demand for nutrition and physical education professionals for the treatment and prevention of these diseases has increased and the care with health and nutrition has become part of people's daily lives.

SUMARIO

1. INTRODUÇÃO.....	8
2. REFERENCIAL TEÓRICO.....	10
3. MÉTODOS.....	13
4. RESULTADOS.....	14
5. DISCURSSÃO.....	21
6. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	24

1. INTRODUÇÃO

Em 12 de dezembro de 2019, um novo coronavírus (SARS-Cov2) surgiu em Wuhan, China, provocando uma pandemia de síndrome respiratória aguda em humanos, mas comumente conhecida como (COVID-19). Em 03 de fevereiro de 2020 teve a confirmação de 298.408 casos confirmados no Brasil de acordo com as secretarias estaduais de saúde, possuindo como número de óbitos apenas nesse dia 1.041.(Brasil et al.,2023).

A pandemia do COVID-19 teve e ainda está tendo um enorme impacto na saúde dos indivíduos, provocando mudanças bruscas no estilo de vida, através do distanciamento social e isolamento em casa, com consequências sociais e econômicas. Neste artigo o tema abordado será como a Covid-19 e sua pandemia afetou a saúde alimentar das pessoas no Brasil. A Covid-19 é uma doença infecciosa causada pelo coronavírus SARS-CoV-2 e possui como principais sintomas, febre, cansaço e tosse seca. (DI RENZO et al. 2020).

A pandemia criou um contexto mundial que todos os profissionais da saúde estavam cientes que poderia acontecer e realmente aconteceu, o aumento das doenças e transtornos relacionados a alimentação e falta de exercícios físicos, as mudanças na rotina dos indivíduos foi alterada drasticamente, o isolamento além de impedir o contato das pessoas entre si também as impedia de frequentar academia e até fazer exercícios ao ar livre consequentemente tornando boa parte da população sedentária. (MALTA, DEBORA CARVALHO. et al. 2020).

Sem poderem sair de casa as pessoas acabaram negligenciando sua saúde física e alimentar, aumentando gravemente os índices de indivíduos que possuem sedentários e obesidade, a obesidade é um problema grave de saúde pública mundialmente discutido, uma vez que a mesma acomete milhões de pessoas em volta do globo, as medidas de prevenção contra a covid-19 evitaram em um certo nível a disseminação do mesmo, mas em contra partida o isolamento aumentou os níveis de pessoas obesas em decorrência da falta de exercícios físicos e do aumento da frequência de ingestão de alimentos ultraprocessados com alto teor calórico fornecidos por delivery. (ENSP et al., 2022).

A mais ou menos um ano após o fim do isolamento social decorrente da pandemia as pessoas estão mais focadas em manter uma vida mais saudável, ativa, cercada de boa alimentação e exercícios, o isolamento social fez com que a grande maioria das pessoas se privassem desses bons costumes em prol de um bem maior, mas ao final da pandemia é nítido que a busca pela melhora da saúde só cresce mais e mais, a busca por profissionais da saúde como nutricionistas e personal trainers para o auxílio na mudança de hábito que está sendo mais necessária do que nunca. (UFPE et al., 2021).

O alto consumo de alimentos ultra processados cresce em todo o mundo e no Brasil não é diferente. Na pandemia de covid-19 a população brasileira se viu obrigada a ter que mudar seus hábitos e estilo de vida, e a alimentação foi um dos hábitos mais afetados e prejudicados. A incerteza de vida e de cura, a ansiedade, a pobreza e o desespero levaram os brasileiros a consumir mais alimentos ultra processados, que em sua composição tem um elevado teor de sódio. (UFPE et al., 2021).

Sendo assim, o objetivo deste trabalho é avaliar os efeitos da ingestão de ultraprocessados na população durante a pandemia do covid-19.

2. REFERÊNCIAL TEÓRICO

Neste capítulo abordaremos como a pandemia causada pelo coronavírus SARS-CoV-2 impactou na saúde física, mental e no estilo de vida da população brasileira. Enfatizaremos a importância da alimentação saudável e a prática de exercícios físicos regular na melhora da saúde mental e física.

2.1 O que é o COVID – 19?

Doença infecciosa causada pelo vírus SARS-CoV2, que é um beta coronavírus descoberto em amostras de lavado bronco alveolar obtidas de pacientes com pneumonia de causas desconhecidas na cidade de Wuhan, província de Hubei, China em dezembro de 2019. É uma grande família de vírus que causam doenças que variam do resfriado comum a doenças mais graves, como a Síndrome Respiratória do Oriente Médio (MERS-CoV) e a Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS-CoV). Um vírus altamente contagioso e ainda há muito a ser descoberto sobre ele. (Brasil et al.,2022)

Assim como outros vírus respiratórios, o da Covid19 é transmitido, principalmente pelo contato com saliva, secreções e gotículas expelidas pela boca do humano ao espirrar, tossir ou falar, principalmente quando o indivíduo infectado está a menos de 1 metro de distância do outro, ou quando existe o contato direto com uma pessoa infectada “aperto de mão” seguido do toque aos olhos, nariz e boca através de superfícies contaminadas como maçanetas e corrimãos. Após o primeiro contato com o vírus o início dos sintomas pode variar de 1 a 14 dias, porém geralmente ocorre o aparecimento dos primeiros sintomas de cinco a seis dias. (Brasil et al.,2022)

Em 26 de fevereiro de 2020, foi registrado o primeiro caso de covid 19 no BRASIL, a primeira morte foi registrada oficialmente pelo Ministério da Saúde em 12/03/20 No estado de São Paulo, e atualmente 701.833 mortes foram registradas no país. (Brasil et al.,2022)

2.2 NUTRIÇÃO E COVID 19

A nutrição é uma das partes principais do tratamento de todas as doenças existentes, a alimentação de forma adequada previne e até ajuda no tratamento e controle de determinadas doenças crônicas e com a covid19 não é diferente. Em toda e qualquer prescrição dietética a saúde deve ser o principal fator abordado, e os alimentos in natura serão sempre a principal opção. (DIAS, Maria Júlia Lima Eugenio et al,2020).

Alimentos in natura ou minimamente processados – São alimentos que não tenham sofrido alterações industriais após deixarem a natureza ou que sofreram alterações mínimas, por conta de limpeza, remoção de partes não comestíveis, e refrigeração. Os benefícios deste tipo de alimentação no organismo humano são: equilíbrio hormonal, melhora na digestão e no sono, melhora absorção de nutrientes como vitaminas, fibras e sais minerais, mais disposição e energia, bom humor e maior fluxo de sangue no cérebro, além de prevenir e tratar doenças crônicas, melhora da imunidade e conseqüentemente diminui o aparecimento de doenças advindas de uma má alimentação. (Brasília: Ministério da saúde, 2014).

Quando relacionados a doenças infecciosas virais a má alimentação e nutrição pode levar o indivíduo a um aumento do tempo na duração da infecção e até mesmo na internação hospitalar, tendo em vista que a infecção por exemplo provoca um gasto energético auto e o corpo humano precisa então estar bem nutrido, quando há a presença de desnutrição nesses casos o corpo certamente não conseguirá suprir a demanda proteica, e energética necessária levando assim o sistema imune a agir de forma deficiente ou incorreta, em uma velocidade menor e ineficaz, como em qualquer outra doença crônica o suporte nutricional é importante a covid-19 não foge a regra tornando então a nutrição como parte primordial para o tratamento nutricional da covid-19. (DIAS, Maria Júlia Lima Eugenio et al,2020).

2.3 CONSUMO DE ULTRAPROCESSADOS DURANTE A PANDEMIA

Durante o período da pandemia com as grandes mudanças no estilo de vida e hábitos da população o aumento da ingestão de alimentos ultraprocessados foi uma das principais causas para o surgimento de doenças crônicas e agravos na saúde de toda população com a síndrome respiratória aguda. Alterações metabólicas, cardiovasculares, respiratórias e desordens no trato gastrointestinal são riscos a saúde advindos dos consumos desses tipos de alimentos, além de estar ligado diretamente com o ganho de peso e gordura tornando assim o corpo humano propício ao aparecimento de doenças crônicas como: Alguns tipos de câncer, diabetes e hipertensão. (BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014)

O isolamento social foi uma estratégia adotada por grande parte da população mundial e no Brasil não foi diferente, essa medida impediu o contato com as pessoas, dificultou a realização de atividades físicas em academias de ginástica e ao ar livre, elevou o aparecimento de pessoas com ansiedade e depressão, elevando o medo da convivência direta das pessoas e dificultando o hábito da compra de alimentos in natura tendo em vista que precisariam de uma longa durabilidade de validade. Com isso o elevado consumos de alimentos ultraprocessados e com grande tempo de validade, além do aumento da ingestão de bebidas alcoólicas e do cigarro que trouxe a população o aparecimento de doenças crônicas e a piora de doenças já existentes como: Diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares, deixando o sistema imunológico humano mais frágil, indefeso e contribuindo assim para os agravos dos sinais e sintomas da doença da covid19. MALTA, Débora Carvalho et al, 2020.

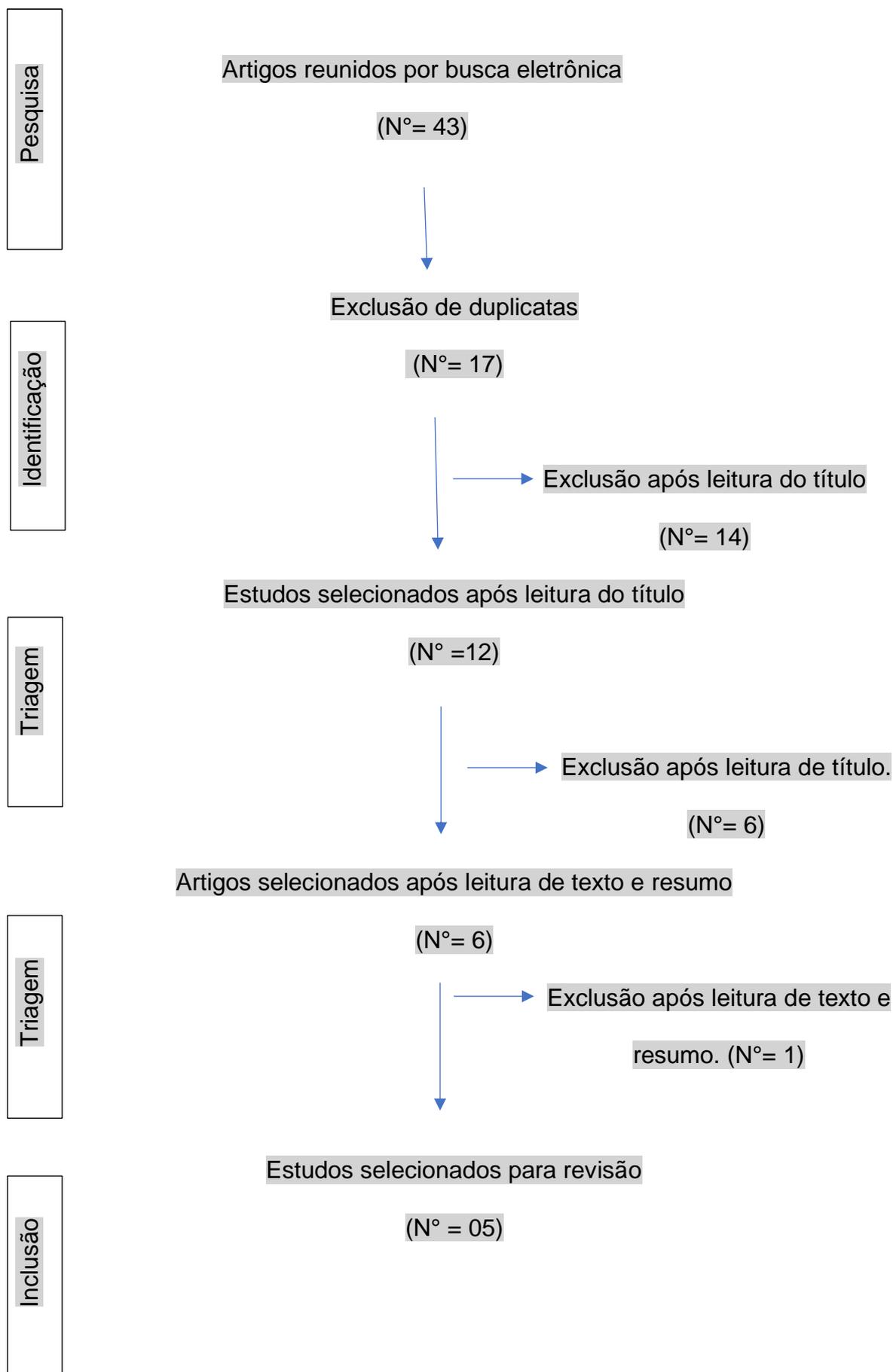
3. MÉTODOS

Para a coleta de dados, foram utilizados artigos e publicações científicas da base de dados online SciELO e Google Acadêmico, houve a coleta de dados de forma online, no período de 30 dias foram excluídos artigos anteriores ao ano de 2020, e que não abordassem a temática do estudo, foi realizado a leitura explorativa e seleção do material a ser utilizado, que nos possibilitou a construção dos dados e conclusões do presente estudo. Este trabalho teve iniciação em 22 de agosto de 2022 e terá a apresentação final em 10 de junho de 2023, utilizado como métodos de inclusão e exclusão respectivamente estudos que falam sobre a covid-19 no Brasil, aqueles que são focados em falar de outras regiões que não o Brasil são excluídos, buscamos por estudos realizados em dois idiomas que no caso são Português e Inglês.

4. RESULTADOS

A busca eletrônica findou-se com 43 artigos, 28 no Sielo, 15 no Pubmed. Excluídas as duplicatas, restaram 26 títulos/ resumos para análises. Logo após realizamos uma análise por título para exclusão dos artigos que não atenderam aos critérios predefinidos, obtivemos os resultados de 12 artigos. Seguimos para a próxima etapa, os textos e resumos foram lidos para que assim os critérios de exclusão e inclusão fossem aplicados, foi excluído 1 estudo. Por fim selecionamos 5 artigos foram selecionados para a inclusão nesta revisão sistemática de literatura, sendo todos transversais.

Figura 1. Fluxograma contendo o número de artigos encontrados e selecionados após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão. (Baseado em Moher et al., 2010).



O quadro exposto acima mostra o passo a passo da forma de triagem e seleção dos estudos utilizados para a revisão sistemática da ingestão de ultraprocessados na pandemia de Covid-19 no Brasil.

O quadro 1 explana os estudos utilizados para avaliação da ingestão de alimentos ultraprocessados durante a pandemia de covid-19 no Brasil. Após analisarmos os estudos utilizados para esta revisão identificamos que as restrições impostas pelas autoridades no país (isolamento social) trouxeram grandes consequências na saúde mental, no estilo de vida e hábitos alimentares da população. Ouve um aumento moderado, porém de extrema importância na ingestão de alimentos não saudáveis, ultraprocessados e no consumo de refeições prontas (Fast Food) ao menos uma vez na semana elevando o consumo de uma dieta rica em gordura saturada, carboidratos refinados, álcool, e baixos níveis de fibra, além da redução da ingestão de alimentos como frutas e vegetais, observou-se assim alterações no peso dos pacientes. Ao analisarmos essa mesma temática com o público infantil pudemos concluir que precisam ser feitos mais estudos e pesquisas principalmente sobre os fatores que levaram a um aumento grave e significativo de crianças nos leitos de terapia intensiva ao serem diagnosticadas com a covid-19.

Quadro 1. Pesquisa sobre a ingestão de alimentos ultraprocessados durante a pandemia de covid19 no Brasil.

Autor e Ano	Objetivos	Métodos	Resultados
Steele EM, Rauber F, Costa C dos S, Leite MA, Gabe KT, Louzada ML da C, et al., 2020.	Descrever as características da alimentação antes e durante a pandemia de covid19 no Brasil.	Realizado o teste qui-quadrado e teste t para comparar proporções e média da ingestão de alimentos após obter dados através de questionários dos participantes da corte NutriNet.	Foi identificado aumento moderado, porém estatisticamente importante tanto na ingestão de alimentos saudáveis como na ingestão de alimentos não saudáveis.
Maynard D da C, Anjos HA, Magalhães ACV, Grimes LN, Costa MGO, Santos RB, et al., 2020.	analisar o padrão alimentar durante o período de distanciamento social na pandemia de covid19.	Foi realizado uma pesquisa do tipo descritiva e transversal com indivíduos com idades entre 18 a 59 anos completos.	amostra foi composta por 1137 questionários, 1000 questionários foram validados, . O consumo de refeições prontas (fast food). 21% responderam que consome apenas uma vez na semana.
Lima ER, Silva TSS, Vilela ABA, Rodrigues VP, Boery RNS	analisar as implicações da pandemia da COVID-19 nos hábitos alimentares	Foi realizada uma revisão integrativa da literatura, que	Antes da quarentena elevou-se o consumo de alimentos ultraprocessados e

<p>de O, et al., 2021.</p>	<p>dos brasileiros, a partir da produção científica publicada em 2020.</p>	<p>conta com método sistematizado para síntese e análise da literatura científica disponível.</p>	<p>redução da ingestão de frutas e vegetais (Malta et al.,2020; Werneck et al., 2020ab). No estudo realizado durante a pandemia da COVID-19 com universitários brasileiros, da Mota Santana et al. (2021). Observaram alterações no peso e na dieta dos participantes.</p>
<p>Leão G da C, Ferreira J C de S, et al., 2021.</p>	<p>Levantamento na literatura sobre os impactos causados devido às mudanças Alimentares relacionadas ao COVID-19 e de como essas mudanças afetaram a nutrição e a segurança alimentar.</p>	<p>Um levantamento bibliográfico, consultados nas bases do Google Acadêmico no ano de 2020 e 2021.</p>	<p>Ouve um aumento do consumo de uma dieta rica em gordura saturada, carboidratos refinados, álcool, e baixos níveis de fibra, gordura insaturada, micronutrientes e antioxidantes que Prejudicam significativamente a imunidade, levando a inflamação crônica e prejudicando gravemente a defesa do hospedeiro contra</p>

			<p>patógenos virais, o que pode representar um risco em dimensões maiores para a patologia grave da COVID-19 (Zang et al, 2020, Demoliner & Daltoe, 2020).</p>
<p>Barros L C A, Landim L A dos S R, et al., 2022.</p>	<p>Discutir o impacto do consumo de alimentos ultraprocessados à saúde infantil em tempos de pandemia da COVID-19.</p>	<p>Revisão narrativa Da literatura realizada por meio de busca bibliográfica de artigos em inglês e português, disponíveis nas bases de dados: Scielo, Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), Google acadêmico e PubMed.</p>	<p>são necessários mais pesquisas e estudos que abordem a temática sobre o aumento do consumo de ultraprocessados pelo público infantil associado a pandemia do SARS-CoV-2, especialmente no que tange os fatores que contribuíram para este grave aumento, para que se tenha conhecimento do impacto gerado em dois anos de</p>

			distanciamento social.
Durães S A, Souza T S, Gomes Y A R, Pinho L, et al., 2021.	Sistematizar conhecimentos sobre as implicações da pandemia do COVID-19 nos hábitos alimentares.	revisão integrativa desenvolvida a partir da seleção sistemática da literatura científica voltada para os efeitos da pandemia do COVID-19 na alimentação.	As restrições provocadas pelo isolamento resultaram em consequências na saúde mental, no estilo de vida e hábitos alimentares, redução no consumo de alimentos in natura e ganho de peso.

5. DISCUSSÃO

Em 12 de dezembro de 2019, um novo coronavírus (SARS-Cov2) surgiu em Wuhan, China, provocando uma pandemia de síndrome respiratória aguda em humanos, mas comumente conhecida como (COVID-19). Chegou ao Brasil com força total e trouxe consigo desafios e mudanças que impactaram a saúde da população, as incertezas e novidades surgiam a todo momento erros e acertos eram expostos a cada segundo de luta contra o vírus. As medidas tomadas pelas autoridades sanitárias do país trouxeram consigo mudanças e desafios que precisaram ser enfrentados pela população, o isolamento social, mudanças de hábitos e estilo de vida, fechamento de escolas, praças, academias de ginástica, proibições de grupos de reuniões religiosas (Igrejas) e até a prática de atividade física em áreas abertas estavam presentes nessas medidas expostas pelas autoridades com o intuito de diminuir a propagação do vírus da SARS-CoV-2 mas em contrapartida alterou repentinamente e drasticamente o estilo de vida da população. Essa alteração trouxe consigo um leque de danos psicológicos como o tédio, ansiedade, depressão, exaustão emocional, raiva, irritabilidade.

Ao levar o ser humano a um tempo maior de restrições como estas as alterações psicológicas advindas desse nível de estresse pode refletir negativamente na dieta da população. Pessoas muito ativas por exemplo ao sofrerem mudanças drásticas na sua rotina são levadas ao tédio e estresse logo nos primeiros dias de restrições. Essa condição de tédio e estresse diminui a habilidade de lidar com essas emoções negativas.

No Brasil essas restrições advindas pelo isolamento social trouxeram consequências a saúde mental, estilo de vida e hábitos alimentares, os prejuízos na oferta de alimentos in natura, algumas fábricas que processam alimentos foram fechadas após surtos entre seus trabalhadores, a redução de renda dos mais pobres levou a população ao aumento da ingestão de alimentos prontos e o ganho de peso, tendo em vista que o isolamento social também trouxe uma redução na prática de atividades físicas que promovem maior gasto energético e modificações dietéticas que possibilita um efeito significativo na saúde cardiometabólica.

No estudo realizado por Campagnaro et al., (2020) dos adultos investigados 5,5% relataram aumento do consumo de alimentos processados, salgadinhos, massas e alimentos congelados, e em relação as condições econômicas há relatos de menos comida no prato e preferências por alimentos de baixo custo.

A população de uma forma geral passou por momentos de estresse e de muita ansiedade durante o isolamento social contudo acabou refletindo nos hábitos alimentares dos mesmos, essas condições quando são estendidas a longo prazo como foi o caso do isolamento social derivado do corona vírus leva o organismo humano a liberar cortisol “(hormônio do estresse) o que eleva a sensação de fome no organismo humano e nos faz dar prioridade aos alimentos que aumentem a nossa sensação de prazer e felicidade (alimentos açucarados). O grande problema está que ao ingerir os alimentos “ricos em carboidratos” um novo hormônio é ativado no organismo humano a serotonina causando um efeito positivo na felicidade e essa prática de driblar os sentimentos com a ajuda da alimentação rica em carboidrato se tornou um novo hábito alimentar da população.

Durães et al (2020) evidencia que dietas desequilibradas e uma elevada ingestão de produtos industrializados trazem consequências sérias e doenças crônicas como hipertensão, diabetes, doenças pulmonares e cardíacas, e obesidade. Dito isso uma pesquisa realizada pela NutriNet Brasil de Martínez Steele et al (2020) pontuou preocupação com a elevada ingestão desses alimentos principalmente na região NORTE e NORDESTE entre pessoas com menor escolaridade durante a pandemia de Covid-19.

No estudo de Dias et al., 2020 observamos os fatores que estão ligados aos riscos para a infecção de Covid-19 entre eles o diabetes mellitus a hipertensão as doenças cardiovasculares e a obesidade. O estado nutricional e a nutrição estão ligados diretamente a imunidade de qualquer paciente tendo em vista que a alimentação e o estilo de vida vão impactar diretamente no sistema imunológico como encontramos nas literaturas, levando em consideração que a infecção por Covid-19 se caracteriza por uma inflamação sistêmica são abordadas então as dietas anti-inflamatórias e antioxidantes com o intuito de diminuir a quantidade de citocinas e estresse oxidativo.

A nível municipal, estadual, nacional e até global a pandemia dificultou a produção e o transporte de muitos alimentos dificultando o acesso da população a alimentação, colocando a segurança alimentar em alerta máximo a nível mundial obrigando o consumidor final a mudar seu comportamento na hora da compra dos alimentos, foi então que surgiu no Brasil o “Guia para uma alimentação saudável em tempos de Covid-19”. Criado pela ASBRAN- Associação Brasileira de Nutrição com base no GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA. Possui dicas de alimentação saudável, compras seguras e sem desperdício, higienização, armazenamento, preparo e conservação dos alimentos.

Como a nutrição é um fator indispensável na recuperação e tratamento dos pacientes tendo em vista o suporte que dá ao sistema imunológico concluímos que os fatores econômicos, emocionais e a mudança de hábitos e estilo de vida levaram a população brasileira a ingerir alimentos ultraprocessados em maior quantidade e ganho de peso, além de contribuir para a redução do consumo de alimentos in natura (frutas e vegetais). Porém no Brasil as pesquisas ainda são incipientes e mais estudos sobre esse tema precisam ser abordados para que se avalie o impacto causado na saúde gerado pelos hábitos alimentares dos brasileiros durante a pandemia de Covid-19.

A partir disto concluiu-se que além da reflexão pessoal dos indivíduos que sobreviveram a pandemia é comprovado cientificamente que as restrições necessárias causadas pela pandemia não só afetaram à saúde da população com a covid-19 como também a saúde mental e nutricional. Para evitar agravos a saúde durante um isolamento social é recomendável a prática de exercícios e de uma boa alimentação antes e durante a mesma, acompanhamento psicológico para ajudar com estresse e ansiedade evitando assim buscar “consolo” nos alimentos industrializados, açucarados.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

BARROS, Loren Carine Alves; LANDIM, Liejy Agnes dos Santos Raposo. Impacto do consumo de ultraprocessados à saúde infantil em tempos de COVID-19: Uma revisão. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 15, p. e147111536834-e147111536834, 2022.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. ESTRATÉGIAS PARA O CUIDADO DA PESSOA COM DOENÇA CRÔNICA OBESIDADE, Cadernos de Atenção Básica, no 38. 2014. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estrategias_cuidado_doenca_cronica_obesidade_cab38.pdf.

BRAZILIAN Journal of Development *Braz. J. of Develop.*, Curitiba, v.6, n.9, p.66464-66473, sep.2020. ISSN 2525-876166472 REFERÊNCIAS BARAZZONI, R.; BISCHOFF, S.; BREDA, J.; WICKRAMASINGHE, K.; KRZANARIC, Z.; NITZAN, D.; PIRLICH, M.; SINGER, P. ESPEN experts statements and practical guidance for nutritional management of individuals with SARS-CoV2 infection. *Clin Nutr.* v. 39, n.6, p.1631-1638, 2020.

DA CRUZ LEÃO, Gabrielle; DE SALES FERREIRA, José Carlos. Nutrição e mudanças alimentares em meio a pandemia COVID-19. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 7, p. e11610716602-e11610716602, 2021.

DIAS, Maria Júlia Lima Eugenio et al. COVID-19 e nutrição. *Ulakes Journal of Medicine*, v. 1, 2020.

DI RENZO, Laura et al. Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey. *Journal of translational medicine*, v. 18, n. 1, p. 1-15, 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.

GUIA ALIMENTAR DA POPULAÇÃO BRASILEIRA / ministério da saúde, secretaria de atenção à saúde, departamento de atenção Básica. – 2. ed. – Brasília : ministério da saúde, 2014.

LIMA, Evely Rocha et al. Implicações da pandemia de COVID-19 nos hábitos alimentares de brasileiros: revisão integrativa. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 4, p. e29810414125-e29810414125, 2021.

MALTA, Deborah Carvalho et al. Distanciamento social, sentimento de tristeza e estilos de vida da população brasileira durante a pandemia de Covid-19. *Saúde em Debate* [online]. 2020, v. 44, n. spe4 [Acessado 25 Outubro 2022] , pp. 177-190. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0103-11042020E411>>. Epub 23 Ago 2021. ISSN 2358-2898. <https://doi.org/10.1590/0103-11042020E411>.

OBESIDADE: pandemia de Covid-19 traz aumento nas taxas no Brasil e no mundo. [S. l.]: Fio Cruz, 4 abr. 2022. Disponível em: <https://informe.ensp.fiocruz.br/noticias/52812#:~:text=Notícias,Obesidade%3A%20pandemia%20de%20Covid19%20traz%20aumento%20nas%20taxas,no%20Brasil%20>

e%20no%20mundo&text=A%20obesidade%20é%20considerada%20um,em%20tod
as%20as%20classes%20sociais. Acesso em: 30 set. 2022.

ROS, D. C.; BRASIOLI, M.; GUILHERME, R. C. Guia para uma alimentação
saudável em tempos de COVID-19. São Paulo: Associação Brasileira de Nutrição,
2020.

SECRETARIA DE SAÚDE. Painel Coronavírus. *In*: CASOS CONFIRMADOS
DO COVID-19. [S. l.], 30 set. 2022. Disponível em: <https://covid.saude.gov.br>.
Acesso em: 30 set. 2022.

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