

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA- UFSM  
CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO A DISTÂNCIA  
POLO SARANDI-RS  
ESPECIALIZAÇÃO EM GESTÃO DE ORGANIZAÇÃO PÚBLICA EM  
SAÚDE

Larissa Santos Pereira

**CONSUMO ALIMENTAR DA POPULAÇÃO ADULTA DURANTE A  
PANDEMIA DA COVID-19 NO BRASIL: REVISÃO SISTEMÁTICA**

Sarandi, RS  
2022

Larissa Santos Pereira

**CONSUMO ALIMENTAR DA POPULAÇÃO ADULTA DURANTE A PANDEMIA  
DA COVID-19 NO BRASIL REVISÃO SISTEMÁTICA**

Artigo de Conclusão apresentado ao Curso de Especialização em Gestão de Organização Pública em Saúde (EaD), da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM, RS), Polo Sarandi/RS, como requisito parcial para obtenção do título de Especialista em Gestão de Organização Pública em Saúde

Orientadora: Prof.Dr<sup>a</sup> Darielli Gindri Resta Fontana

Sarandi, RS

2022

**Larissa Santos Pereira**

**CONSUMO ALIMENTAR DA POPULAÇÃO ADULTA DURANTE A PANDEMIA  
DA COVID-19 NO BRASIL REVISÃO SISTEMÁTICA**

Trabalho de Conclusão apresentada ao Curso de Especialização em Gestão de Organização Pública em Saúde (EaD), da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM, RS), como requisito parcial para obtenção do título de **Especialista em Gestão de Organização Pública em Saúde**.

**Aprovada em 25 de outubro 2022:**

---

**Darielli Gindri Resta Fontana, Dra (UFSM)**  
**(Orientadora)**  
**(por videoconferência)**

---

**Fernanda Sarturi, Dra. (UFSM)**  
**(por videoconferência)**

---

**Isabel Cristina dos Santos Colomé, Dra. (UFSM)**  
**(por videoconferência)**

---

**Rafael Marcelo Soder, Dr. (UFSM)**

Sarandi, RS

2022

# CONSUMO ALIMENTAR DA POPULAÇÃO ADULTA DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19 NO BRASIL: REVISÃO SISTEMÁTICA

Larissa Santos Pereira <sup>1</sup>  
Darielli Gindri Resta Fontana<sup>2</sup>

**RESUMO:** O objetivo do trabalho foi descrever o comportamento do consumo alimentar na população adulta e os hábitos alimentares durante a Pandemia Covid-19, afim de verificar os alimentos consumidos durante esse período de isolamento social. Método: trata-se de uma revisão sistemática a partir da literatura científica voltada para o impacto da pandemia da COVID-19 na alimentação da população. A coleta de dados foi realizada no período de julho a agosto de 2022, onde a busca bibliográfica dos artigos foi realizada nos portais National Library of Medicine (PubMed) e Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), nas bases de dados Scielo, Medical Literature Analysis and Retrieval System on-line (Medline) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). Resultados: Neste estudo foram encontrados 7 artigos pelos descritores supracitados, que atenderam aos critérios de inclusão sendo, artigos publicados em português, inglês e espanhol, artigos na íntegra que retrataram temática referente à impactos e mudanças na alimentação da população, devido a pandemia do novo coronavírus e artigos publicados e indexados nos referidos bancos de dados a partir de 2020, estabelecidos na pesquisa, no qual foi possível destacar alguns impactos causados pela pandemia da COVID-19, referentes às mudanças alimentares. É notório que, durante o período de confinamento domiciliar, causado pela pandemia da covid-19, que os hábitos alimentares da população brasileira e o estilo de vida das famílias sofreram alterações. Na maior parte dos estudos mencionados nesta revisão, a população relatou hábitos alimentares menos saudáveis durante o período de isolamento. Na qual, percebeu-se algumas modificações no comportamento e estilo de vida das pessoas, aumentando o risco de doenças e gerando fortes influências nos hábitos alimentares. Conclui-se através dessa revisão, que houve modificações no comportamento e estilo de vida das pessoas durante a pandemia da COVID-19, aumentando o risco de doenças e gerando fortes influências nos hábitos alimentares.

**Palavras- chave:** Hábitos alimentares.COVID-19. Consumo de Alimentos.

---

<sup>1</sup> Nutricionista, aluna do Curso de Pós-Graduação em Gestão e Organização Pública em Saúde pela Universidade Federal de Santa Maria- UFSM

<sup>2</sup> Enfermeira, professora do Curso de Pós-Graduação em Gestão e Organização Pública em Saúde pela Universidade Federal de Santa Maria- UFSM

## **FOOD CONSUMPTION OF THE ADULT POPULATION DURING THE COVID-19 PANDEMIC IN BRAZIL: SYSTEMATIC REVIEW**

**Larissa Santos Pereira<sup>1</sup>**  
**Darielli Gindri Resta Fontana<sup>2</sup>**

**ABSTRACT:** The objective of the work was to describe the behavior of food consumption in the adult population and eating habits during the Covid-19 Pandemic, in order to verify the food consumed during this period of social isolation. Method: this is a systematic review based on the scientific literature focused on the impact of the COVID-19 pandemic on the population's diet. Data collection was carried out from July to August 2022, where the bibliographic search of articles was carried out in the National Library of Medicine (PubMed) and Virtual Health Library (BVS) portals, in the Scielo, Medical Literature Analysis databases. and Retrieval Sistem Online (Medline) and Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS). Results: In this study, 7 articles were found by the aforementioned descriptors, which met the inclusion criteria, being articles published in Portuguese, English and Spanish, articles in full that portrayed thematic regarding the impacts and changes in the diet of the population, due to the pandemic of the new coronavirus and articles published and indexed in the aforementioned databases from 2020, established in the research, in which it was possible to highlight some impacts caused by the COVID-19 pandemic, regarding dietary changes. It is clear that, during the period of home confinement, caused by the covid-19 pandemic, that the eating habits of the Brazilian population and the lifestyle of families have changed. In most of the studies mentioned in this review, the population reported less healthy eating habits during the isolation period. In which, some changes in people's behavior and lifestyle were noticed, increasing the risk of diseases and generating strong influences on eating habits. It is concluded through this review that there were changes in people's behavior and lifestyle during the COVID-19 pandemic, increasing the risk of diseases and generating strong influences on eating habits.

**Keywords:** Eating habits.COVID-19. Food Consumption.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>7</b>
<b>2 OBJETIVO .....</b>	<b>8</b>
<b>3 MÉTODO .....</b>	<b>8</b>
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÃO .....</b>	<b>9</b>
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>18</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>19</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A pandemia causada pela COVID-19 foi reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em março de 2020, sendo que o primeiro caso registrado no Brasil foi em fevereiro 2020. Em março, o país estava vivendo diante de um cenário em que o aumento do número de casos e da inexistência de vacina, estavam preocupando, as autoridades de saúde dos estados e municípios brasileiros, dando início a ações, e buscando a diminuição de contato entre as pessoas (STEELE, 2020).

Malta et al (2020) destaca, que além das ações de medidas de distanciamento social, incluíram a paralisação de todas as atividades econômicas não essenciais, como o fechamento de escolas e comércios, restrição na circulação de ônibus e fechamento de cidades e estados mais afetados. De acordo com Steele et al (2020) as estimativas de maio de 2020, feitas com base em dados das operadoras de telefones celulares no Brasil, mostravam que cerca de metade das pessoas seguia as recomendações de ficar em casa.

Muitos comportamentos durante a pandemia da COVID-19 foram modificados, sendo um deles a alimentação. Portanto, alguns fatores relacionados a pandemia poderiam influenciar na qualidade da alimentação das pessoas, tanto positiva quanto negativamente. Por outro lado, com a permanência das pessoas em suas residências, fechamento de bares e restaurantes, houve o aumento da produção das refeições realizadas em casa. Geralmente a alimentação consumida em casa é mais saudável do que a consumida na rua. No entanto, o isolamento social também pode interferir na escolha das compras domésticas e na alimentação, principalmente no consumo excessivo de alimentos industrializados, que pode gerar, como consequência, o aumento do índice obesidade no Brasil (GONÇALVES, et al, 2017).

Segundo Misumi et al. (2019) uma prática alimentar saudável, com reduzida ingestão de alimentos ultra processados pode auxiliar na prevenção e no tratamento da COVID-19, por meio de dois mecanismos, sendo eles os macro e micronutrientes que são fundamentais para o fortalecimento do sistema imunológico e pela manutenção de um adequado volume de tecido adiposo no indivíduo, já que tanto o excesso quanto a carência estão associados a uma pior evolução da doença (DUTRA et al., 2020).

Nesse sentido, a finalidade deste trabalho foi analisar o consumo alimentar da população adulta durante a pandemia no Brasil, buscando discutir os efeitos sobre os hábitos alimentares da população. A questão norteadora do estudo é: como se comportou o consumo

alimentar na população adulta durante a Pandemia Covid-19 e quais os efeitos nos hábitos alimentares?

## **2 OBJETIVO**

Descrever o comportamento do consumo alimentar na população adulta brasileira e os hábitos alimentares durante a Pandemia Covid-19.

## **3 MÉTODO**

O presente trabalho trata-se de uma revisão bibliográfica, a partir da seleção sistemática da literatura científica voltada para o impacto da pandemia da COVID-19 na alimentação da população. Este estudo foi realizado em cinco etapas: seleção da questão temática (elaboração da pergunta norteadora), estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão de artigos, seleção dos artigos (seleção da amostra), análise e interpretação dos resultados (PEREIRA, 2012).

A coleta de dados foi realizada no período de julho a agosto de 2022, onde a busca bibliográfica dos artigos foi realizada nos portais National Library of Medicine (PubMed) e Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), nas bases de dados Scielo, Medical Literature Analysis and Retrieval System on-line (Medline) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). Para a busca dos artigos utilizou-se os seguintes descritores e suas combinações nas línguas portuguesa e inglesa: “COVID-19”, “hábitos alimentares”, “food”, “epidemia”, “Brasil”, “consumo de alimentos”.

Os critérios de inclusão definidos para a seleção dos artigos foram os artigos publicados em português, inglês e espanhol, artigos na íntegra que retrataram temática referente à impactos e mudanças na alimentação da população, devido a pandemia do novo coronavírus e artigos publicados e indexados nos referidos bancos de dados a partir de 2020. O período de publicação foi no período de 2020 e 2022, sendo que o ano de 2020 apresentou a maior parte das publicações.

Após a seleção dos artigos conforme os critérios de inclusão previamente definidos excluiu-se artigos que não se adequaram ao tema proposto e artigos de revisão. A partir dessa base delimitada, os seguintes passos foram seguidos: leitura exploratória; leitura seletiva e



escolha do material que corresponderam aos objetivos e tema deste estudo; leitura analítica e análise dos textos, finalizando com a realização de leitura interpretativa e redação.

Foram selecionados sete (7) artigos que relacionavam a COVID-19 com as mudanças alimentares de adultos no Brasil, sendo estudos transversais e estudos de coorte.

#### **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Neste estudo foram encontrados 7 artigos pelos descritores supracitados, que atenderam aos critérios de inclusão estabelecidos na pesquisa, no qual foi possível destacar alguns impactos causados pela pandemia da COVID-19, referentes às mudanças alimentares.

A Tabela 1 apresenta os artigos selecionados e analisados, segundo os autores e ano da publicação, objetivos, alimentos avaliados e os resultados das pesquisas.

O período de publicação ficou compreendido entre 2020 a 2022, sendo que o ano de 2020 concentrou um maior número.

Tabela 1. Descrição dos estudos que avaliam o consumo de alimentos pela população brasileira adulta durante a pandemia COVID-19 (n =7).

<b>TÍTULO</b>	<b>PERIÓDICO</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>TIPO DE ALIMENTOS</b>	<b>RESULTADOS</b>	<b>REFERÊNCIA</b>
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,	Avaliar os sentimentos envolvidos com o isolamento social e sua relação com as alterações dos hábitos alimentares e o ganho de peso durante a pandemia do COVID--19 em Belo Horizonte e região metropolitana.	Frutas, legumes, carne, doces, leite e derivados, massas, Padaria, sanduiches, café, bebida alcoólicas, refrigerante e sucos.	Sobre a qualidade da alimentação, 44% ( $p < 0.0001$ ) disseram ter piorado a qualidade do consumo alimentar e 55% ( $p < 0.0001$ ) afirmam estarem comendo com maior frequência. Constatou-se que houve um aumento no consumo de doces, refrigerantes, álcool, massas e itens de padaria ( $p < 0.0001$ ).	(VERTICCHIO, VERTICCHIO, 2020)
Influência da ansiedade e estresse no comportamento de universitários em tempos de pandemia.	Repositorio.uniceub.br	Compreender a influência que a ansiedade e o estresse podem causar no comportamento alimentar de universitários em período de pandemia	Pães, doces, massas, fast-food, frutas, verduras e legumes	Houve um aumento (20,8%) no consumo de alimentos açucarados e 62,5% passaram a consumir mais fast-foods e, de forma contrária, diminuiu o consumo de frutas (5,2%) e legumes e/ou verduras (4,2%) entre a amostra	(ARAÚJO, BAHOUTH, 2021)

Impacto da pandemia (covid-19) no comportamento alimentar e rotina de atividade física, no brasil: um inquérito baseado na internet	Revista SALUSVITA- Ciências Biológica e da Saúde	Dimensionar os principais efeitos da restrição de social pela pandemia quanto aos hábitos alimentares, prática de atividade física, e alteração do peso, de brasileiros.	Arroz, carnes, frutas e saladas, “pães, bolos, doces e chocolate, ( <i>ast-food</i> , pizza, refrigerantes e massas e “bebidas (vinho, cerveja e café)	Aumentou o consumo de pães, doces, chocolate e vinho. O ganho de peso foi associado à maior faixa etária, sedentarismo, exercício de baixa intensidade, menor escolaridade, dieta ocidental e carboidrato simples.	(POLO, MIOTI, PAPINI, 2021)
Mudanças nos hábitos alimentares durante a pandemia de covid-19 e sua relação com o uso de meios digitais de comunicação e distribuição de produtos alimentícios	Revista Científica da UMC	Esse estudo tem como objetivo levantar a percepção das pessoas sobre seu comportamento alimentar durante a pandemia de covid-19, bem como sobre sua postura frente às mensagens publicitárias relacionadas a alimentos e o uso de aplicativos de entregas durante esse período	Legumes, frutas e verduras), água, chás (sem ser de caixinha) e sucos naturais, sanduiches, salgadinhos, batata frita e hambúrguer, pizza, lasanha,paes, bolos, doces e chocolates; bebidas alccolicas	65,2% dos entrevistados afirmaram ter notado um aumento no consumo de alimentos naturais (legumes, frutas e verduras), e 40,2% afirmou ter ampliado o consumo de água, chás (sem ser de caixinha) e sucos naturais. Por outro lado, também foi identificado o aumento de alimentos não saudável, uma vez que os respondentes poderiam selecionar mais de uma opção	(PEREIRA, PEREIRA; 2022)
Mudanças alimentares na coorte NutriNetBrasil durante a pandemia de covid-19	<b>Revista de Saúde Pública</b>	Descrever características da alimentação dos participantes da coorte NutriNet Brasil imediatamente antes e na vigência da pandemia de covid-19.	Alimentação saudável (hortaliças, frutas e leguminosas) e não saudável (alimentos ultraprocessados).	Identificou-se aumento modesto, porém estatisticamente significativo, no consumo de marcadores de alimentação saudável e estabilidade no	(STEELE et al., 2020)

				consumo de marcadores de alimentação não saudável. Esse padrão favorável de mudanças na alimentação com a pandemia se repetiu na maior parte dos estratos sociodemográficos. Padrão menos favorável de mudanças, com tendência de aumento no consumo de marcadores de alimentação saudável e não saudável, foi observado nas macrorregiões Nordeste e Norte e entre pessoas com menor escolaridade, sugerindo desigualdades sociais na resposta à pandemia	
Distanciamento social, sentimento de tristeza e estilos de vida da população brasileira durante a pandemia de Covid-19	Saúde debate	Analisar a adesão ao distanciamento social, as repercussões no estado de ânimo e as mudanças nos estilos de vida da população adulta brasileira durante a pandemia da Covid-19	Alimentos saudáveis (hortaliças, frutas) e não saudáveis (alimentos congelados (pizza congelada ou lasanha congelada ou outro prato pronto congelado) e salgadinhos (de pacote)	Observou-se aumento no consumo de alimentos não saudáveis e redução da prática de atividade física no período estudado.	(MALTA et al., 2020)

Mudanças de hábitos e manifestações psicológicas durante os três primeiros meses de isolamento social	Revista Brasileira em Promoção a Saúde	Verificar as mudanças de hábitos e manifestações psicológicas durante os três primeiros meses de isolamento social da pandemia de COVID-19.	Frutas, legumes e hortaliças; Arroz e feijão, Carne, ovos e leite Alimentos ultraprocessados Bebidas alcoólicas	Houve diferença significativa na proporção da amostra que considerou diminuição da atividade física (64,8%; IC95%: 58,0-71,2) e aumento do tempo de tela (73,1%; IC95%: 67,1-79,5), dos comportamentos ansiosos (71,2%; IC95%: 66,2-78,1), do estresse (69,4%; IC95%:63,0-75,3), do medo (58,9%; IC95%: 52,1-65,3), da tensão (57,5%; IC95%: 50,7-64,4), da insegurança (60,3%; IC95%: 53,9-66,7) e do nervosismo (57,1%; IC95%: 50,2-63,9). Em relação ao consumo de bebidas alcoólicas e dos hábitos alimentares não houve diferenças significativas entre as proporções	(BARRETO et al.,2022)
---	--	---	---	--	-----------------------

De acordo com a Tabela 1, 43% dos estudos selecionados foram publicados no período de 2020 e o restante foi entre 2021 a 2022. Em relação a área de conhecimento das revistas foi dentro da área de Ciência da saúde; Multidisciplinar e Educação.

É notório que, durante o período de confinamento domiciliar, causado pela pandemia da covid-19, que os hábitos alimentares da população brasileira e o estilo de vida das famílias sofreram alterações. Na maior parte dos estudos mencionados nesta revisão, a população relatou hábitos alimentares menos saudáveis durante o período de isolamento.

A incerteza do COVID-19 ameaça não só a saúde física, como também a saúde mental das pessoas, especialmente em termos de emoções e cognição. Alguns estudos indicam que essas respostas psicológicas e emocionais desencadeadas pela pandemia são capazes de aumentar o risco de desenvolver uma alimentação disfuncional, prejudicando o comportamento pessoal (LI et al., 2020; MONTEMURRO 2020). Essas prováveis mudanças de hábitos causadas por esse cenário, bem como suas consequências, estão sendo de interesse em muitos estudos na atualidade, pois visam entender os efeitos do isolamento social para a população mundial.

Malta et al. (2020), realizou uma pesquisa do tipo transversal, com indivíduos adultos no Brasil, e concluiu que o cenário atual ocasionou uma piora no estilo de vida e aumento de comportamentos de risco para a saúde, como um aumento de 5,8% no consumo de chocolates, biscoitos, tortas e 3,7% no consumo de salgadinhos, além da redução do consumo de hortaliças em torno de 4,3%.

Barreto et al, (2022) destaca que nos três primeiros meses de isolamento social houve diferenças significativas na proporção da amostra que considerou a manutenção do consumo de alimentos como frutas, legumes e hortaliças, arroz e feijão, carne, ovos e leite, assim como bebidas alcoólicas. Já o consumo de alimentos não saudáveis (ultraprocessados) apontou proporções similares para aumento e manutenção de sua ingestão.

Alguns estudos mostram que o consumo de alimentos ultraprocessados estão relacionados com o excesso de peso e obesidade, apresentando, ainda, forte relação com problemas cardiovasculares e coronarianos. Também, os alimentos ultraprocessados, indicam um baixo teor dos micronutrientes nesses alimentos, sendo bastante inferior ao encontrado nos alimentos in natura ou minimamente processados. Sendo assim, o aumento do consumo desse tipo de alimento (pode trazer consequências nocivas), causando prejuízo à saúde, requerendo maior atenção e conscientização as pessoas que consomem (LOUZADA et al., 2015; REZENDE et al., 2016; JUUL et al., 2018).

Falando ainda sobre o consumo de ultraprocessados, na pesquisa de Steele et al. (2020), verificou-se os dados da população brasileira, identificando que o consumo desse alimento aumentou principalmente na região Norte, elevando o número de indivíduos que fazem o consumo de pelo menos uma vez ao dia antes da pandemia (77,6%) e durante a pandemia (81,7%). Aponta-se que o aumento de alimentos ultraprocessados nessa macrorregião, está associado com a categoria inferior de escolaridade, podendo ser um desencadeador para desigualdades sociais na resposta do comportamento alimentar durante a pandemia. Já, na macrorregião Nordeste, observou-se um padrão menos favorável de evolução, havendo aumentos significativos tanto na frequência de consumo de hortaliças e frutas quanto na quantidade de grupos de alimentos ultraprocessados ingeridos (STEELE, et al., 2020). Segundo Godlee (2020), o elevado consumo de hortaliças, frutas e leguminosas na vigência da pandemia tem um fator importante de redução dos efeitos da COVID-19.

No estudo de Verticchio e Verticchio (2020), 55% das pessoas afirmaram estar comendo com maior frequência durante o isolamento social e 12% responderam que estão se alimentando com menor frequência, onde alegaram que a qualidade da sua alimentação mudou para pior, ou seja, foi menos saudável. Em relação aos alimentos consumidos, houve um aumento no consumo de doces (59%), massas (42%) e itens de padaria (48%). Através do consumo desses grupos de alimentos, verificou-se uma forte correlação com o aumento de peso, isso confirma com os resultados obtidos por Lerario e Lottemeberg (2006), no qual demonstraram que “o aumento do peso tem sido demonstrado quando se consomem alimentos com maior teor de gordura e com alimentos de alta densidade energética”.

Estudos relatam que essas mudanças alimentares durante o período de isolamento social, estão atreladas ao estado de estresse e ao sentimento de ansiedade, que aumenta a sensação de fome. Desta maneira, as pessoas tendem a comer mais, além de apresentarem uma busca por "alimentos de conforto" açucarados. O consumo de carboidratos estimula a produção de serotonina que, por sua vez, tem um efeito positivo no humor (MUSCOGIURI et al., 2020). Observou-se através das respostas obtidas na pesquisa de Verticchio e Verticchio (2020), que existe uma forte relação entre os sentimentos envolvidos com a pandemia, o aumento de consumo de alimentos hipercalóricos e o ganho ponderal.

Assim, percebe-se que o conjunto desses fatores é um potencial causador de agravos na saúde física e mental, uma vez que o aumento desregular na ingestão alimentar (principalmente de alimentos não saudáveis) pode provir em doenças. Da mesma forma, pode

gerar um comer transtornado, já que o motivo desencadeador, em muitos casos, está sendo as emoções (OLIVEIRA, et al.,2021).

Ainda sobre a análise das transições nos hábitos obtidos durante a pandemia, o estudo de Araújo e Bahouth (2021), analisou as mudanças alimentares de universitários brasileiros em tempos de pandemia, causado pela COVID-19, notando-se um forte aumento (20,8%) no consumo de doces, pães e massas e também apresentaram um aumento no consumo de alimentos prontos “fast food”, no qual, relataram devido a praticidade. Cabe destacar, alimentos como fast-foods e lanches prontos são mais saborosos e práticos, então em momentos de estresse e ansiedade, são muito consumidos na tentativa de amenizar esses transtornos psicológicos (PENAFORTE; MATTA; JAPUR, 2016). Neste mesmo estudo, os universitários apresentaram um baixo consumo de fruta, pois antes da pandemia o consumo foi de 75% e depois diminuiu para 69,8%, assim foi com os legumes e verduras que antes foi de 68,8% e diminuiu para 64,6%. Salienta-se que o consumo de frutas, legumes e verduras é essencial na alimentação humana. O Guia Alimentar Para População Brasileira (2014) recomenda que alimentos in natura sejam priorizados, pois são ricos em vitaminas, minerais, fibras e devem ser consumidos diariamente nas refeições, visto que auxiliam para uma vida saudável e contribuem na prevenção doenças.

Importante destacarmos que no estudo de Pereira e Pereira (2022) os resultados apresentados foram positivos quanto a percepção das pessoas sobre o comportamento alimentar durante a pandemia da COVID-19, onde a maioria dos respondentes relataram que houve melhora em sua alimentação. Na qual, observou-se um percentual relevante, quando se trata do aumento no consumo de alimentos saudáveis, como verduras e legumes, bem como de chás e sucos naturais. Apesar disso, algumas percepções apresentaram incoerências quando analisadas as respostas às demais questões, pois ao mesmo tempo as pessoas mencionaram ter aumentado o consumo de alimentos menos saudáveis como pães, bolos, doces e chocolates durante a pandemia. Essa situação pode ser analisada pelo fato de a pandemia de COVID-19 ter ocasionado situações que desencadearam aumento no número de quadros psicológicos de ansiedade (MAYNARD et al., 2020).

Contudo às mudanças negativas decorrentes do isolamento social, em determinadas populações conseguiram fazer algumas adaptações positivas nos hábitos alimentares. O estudo de Chopra et al. (2020), analisando indivíduos indianos, percebeu redução no consumo de alimentos não saudáveis como *fast food* ( $p<0.001$ ) frituras ( $p<0.001$ ) e doces ( $p<0.001$ ), principalmente nos jovens (<30 anos), além de um elevado consumo de frutas e vegetais



( $p < 0.05$ ). No entanto, o fato de beliscar entre as refeições aumentou ( $p < 0.001$ ), sendo este hábito um fator de risco para diversas patologias como obesidade, diabetes, câncer e derrame (WHO 2018; CHOPRA, et al., 2020).

De acordo, com o estudo de Polo, Miot e Papini (2021) alguns participantes conseguiram adotar (ou manter) bons hábitos dietéticos e de atividade física, consequentemente, verificaram-se perda ou manutenção do peso corporal. Nesse mesmo estudo, evidenciou-se quatro padrões alimentares entre os participantes que foram denominados como saudável (arroz, carnes, frutas e saladas), carboidratos simples (pães, bolos, doces e chocolate), ocidental (*fast-food*, pizza, refrigerantes e massas) e “bebidas estimulantes” (vinho, cerveja e café). Sendo que a dieta ocidental foi associada ao aumento do peso corporal, assim como maior faixa etária de ingestão de carboidratos simples. Portanto, para a população brasileira, recomenda-se que a dieta seja composta em maior parte por alimentos in natura ou minimamente processados, com destaque para a diversidade e quantidade adequada (BJØRNARÅ et al., 2019).

Ressalta-se que uma alimentação saudável pode auxiliar, não só fornecendo o benefícios dos nutrientes e compostos bioativos necessários para a integridade da barreira imunológica, mas também por garantir a manutenção do peso saudável (MISUMI et al, 2019). Esse aspecto em particular, tem sido relatado na literatura como relevante, pois a má nutrição pode ocasionar tanto a desnutrição como a obesidade, estas por sua vez, estão associadas a piores desfechos em pacientes acometidos pela COVID-19, com o maior risco de hospitalização, maior tempo de internação e mortalidade (ARAÚJO et al, 2020).

Através dessa revisão, podemos considerar duas dimensões que foram afetadas pela pandemia COVID-19, sendo elas: a alimentar e a nutricional, sendo que a primeira se refere ao processo de disponibilidade (acesso ao alimento); a segunda estende-se a escolha, ao preparo e ao consumo alimentar e sua relação com a saúde e com a utilização biológica do alimento. Visto que, ambas visam garantir alimentos saudáveis, respeitando a cultura alimentar da população e que tenham sido produzidas de forma sustentável.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

É evidente que a pandemia acarretada pelo COVID-19 tenha trazido várias mudanças e com base nos dados expostos pela literatura, percebeu-se algumas modificações no comportamento e estilo de vida das pessoas, aumentando o risco de doenças e gerando fortes influências nos hábitos alimentares. Essas mudanças estão relacionadas às restrições provocadas pela pandemia, como o isolamento social, ocasionando problemas psicológicos e emocionais, que refletiram nos maus hábitos alimentares, na redução de atividade física e o agravamento de doenças crônicas.

Houve também um alto índice no consumo de alimentos industrializados e ultraprocessados, estes por sua vez, são alimentos de baixo valor nutricional e alto valor calórico, que causa uma má nutrição, podendo levar a desnutrição e a obesidade, que são agravantes da COVID-19. Portanto, escolher por um estilo de vida saudável aliada com exercícios físicos, alimentação equilibrada, dar preferência ao consumo de alimentos *in natura*, seguir orientações de boa nutrição, são algumas das recomendações mais destacadas nas literaturas pesquisadas.

A nutrição tornou-se um fator fundamental na recuperação e tratamento dos pacientes. Sugere-se que estudos futuros sejam realizados visando aprofundar mais conhecimentos sobre o assunto, pois a pandemia afetou vários setores da sociedade, trazendo consigo vários agravantes para saúde da população.

## REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, E. P. S. et al. Aspectos nutricionais na prevenção e tratamento de indivíduos com sintomas leves da COVID-19. **Terapia nutricional para prevenção, tratamento e reabilitação de indivíduos com COVID-19**. Rio Grande do Norte/RN, 2020.
- BARRETO, A.L. et al. Mudanças de hábitos e manifestações psicológicas durante os três primeiros meses de isolamento social. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 35, p. 10-10, 2022.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
- BJØRNARÅ, H.B. et al. Dieta saudável e sustentável e atividade física: a justificativa e as experiências do desenvolvimento de uma pontuação resumida combinada. **Revista Escandinava de Saúde Pública**, v. 47, n. 5, pág. 583-591, 2019.
- CHOPRA, S. et al. Impact of COVID-19 on Lifestyle-Related Behaviours- a Cross-Sectional Audit of Responses from Nine Hundred and Ninety-Five Participants from India. **Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews**. v. 14, n. 6, p. 2021-2030, 2020.
- DUTRA, A.F.O. et al. A importância da alimentação saudável e estado nutricional adequado frente a pandemia de Covid-19. *Brazil Journal of Development.*, Curitiba, v.6, n.9, p.66464-66473, 2020.
- GODLEE F. Covid-19: What we eat matters all the more now. *BMJ*. 2020;370:m2840. <https://doi.org/10.1136/bmj.m2840>.
- LI, S. et al. The Impact of COVID-19 Epidemic Declaration on Psychological Consequences: A Study on Active Weibo Users. **Int. J. Environ. Res. Public Health**. v. 17, n. 6, março, 2020.
- LERARIO, A. C., LOTTENBERG, S. A. (2006). Mecanismos ambientais implicados no ganho de peso e as oportunidades para prevenção da obesidade. *Einstein*, 4 (1), S7-S13.
- MALTA, D.C. et al. Distanciamento social, sentimento de tristeza e estilos de vida da população brasileira durante a pandemia de COVID-19. **Saúde em Debate**, v. 44, p. 177-190, 2021.
- MAYNARD, D. C. et al. **Consumo alimentar e ansiedade da população adulta durante a pandemia do COVID-19 no Brasil**. *Research, Society and Development*, v. 9, n. 11, p. e4279119905-e4279119905, 2020.
- MISUMI, I. et al. Obesity expands a distinct population of T cells in adipose tissue and increases vulnerability to infection. *Cell Reports*. v. 27, n. 2, p. 514-24, 2019.

MUNHOZ, M.P.et al. Perfil nutricional e hábitos alimentares de universitários do curso de nutrição. **Revista saúde**, v. 01, n. 02, p. 68-85, set/nov. 2017.

MUSCOGIURI, G. et al. Nutritional recommendations for CoVID-19 quarantine. **European Journal of Clinical Nutrition**, v. 74, p. 850-851, 2020.

MONTEMURRO, N. The emotional impact of COVID-19: from medical staff to common people. **Brain Behav Immun**. 2020.

OLIVEIRA, T.C; ABRANCHES, M.V; LANA, R.M. (In)Segurança alimentar no contexto da pandemia por SARS-CoV-2. Caderno de saúde pública, Rio de Janeiro, v. 36, n. 4, p. 1-6, 2020.

OLIVEIRA, L. V. 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.

PENAFORTE, F.R.O; MATTA, N.C; JAPUR, C.C. **Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários**. Demetra: alimentação, nutrição & saúde, v.11, n. 1, p.14, out, 2016.

PEREIRA, D.O.; PEREIRA, R. O. Mudanças nos hábitos alimentares durante a pandemia de covid-19 e sua relação com o uso de meios digitais de comunicação e distribuição de produtos alimentícios. **Revista Científica UMC**, v. 7, n. 1, 2022

PEREIRA MG. Artigos científicos: como redigir, publicar e avaliar. Guanabara Koogan.2012.

POLO, T.C.F.; MIOT, H. A. S.; PAPINI, J. Impacto da Pandemia (COVID-19) no Comportamento Alimentar e Rotina de Atividade Física, no BRASIL: um inquérito baseado na internet. **Revista Salusvita**, Bauru, v. 40, n.2, p. 11-24, 2021.

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

VERTICCHIO, D. F; VERTICCHIO, N. Os impactos do isolamento social sobre 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, pág. e460997206-e460997206, 2020.

PENAFORTE, F.R.O; MATTA, N.C; JAPUR, C.C. **Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários**. Demetra: alimentação, nutrição & saúde, v.11, n. 1, p.14, out, 2016.

NUP: 23081.125868/2022-88

Prioridade: Normal

**Ato de entrega de monografia de especialização**

144.32 - Trabalho de conclusão de curso. Trabalho final de curso de Pós-Graduação Lato sensu

**COMPONENTE**

Ordem	Descrição	Nome do arquivo
1	Artigo científico de aluno de especialização (144.32)	Artigo-PÓS-Larissa S Pereira _Pronto.pdf

**Assinaturas**

16/11/2022 10:46:15

GIOVANA DORNELES CALLEGARO HIGASHI (PROFESSOR DO MAGISTÉRIO SUPERIOR)  
32.18.00.00.0.0 - DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE - UFSM-PM - DCS-UFSM-PM



Código Verificador: 2054366

Código CRC: 59716fd1

Consulte em: <https://portal.ufsm.br/documentos/publico/autenticacao/assinaturas.html>

