

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – CEUB
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO

ALTERAÇÕES NOS HÁBITOS ALIMENTARES DURANTE A
PANDEMIA E SUAS IMPLICAÇÕES NA SAÚDE DE ADULTOS E
IDOSOS DO DISTRITO FEDERAL

Autores: Anna Luíza Meyer de Melo e João Victor Froz Amorim

Professora Orientadora: [Ana Cristina De Castro Pereira Santos](#)

Brasília, 2020

Data de apresentação:

Local:

Membro da banca:

RESUMO

A doença Covid-19 tem a característica de ter alto contágio e poder se manifestar, em cada indivíduo, de formas variadas, e impulsionou diversas mudanças no cotidiano das pessoas. As principais estratégias de prevenção são o isolamento social e o uso de máscaras de proteção e higiene das mãos com álcool em gel. O estudo teve como objetivo identificar as principais mudanças ocorridas nos hábitos alimentares de indivíduos adultos, durante o período da pandemia do coronavírus em Brasília (DF), e suas possíveis implicações na saúde. Tratou-se de um estudo do tipo transversal e descritivo. A coleta de dados ocorreu por meio de um formulário eletrônico do Google®, contendo perguntas relacionadas aos hábitos alimentares e mudanças de estilo de vida durante a pandemia. Os resultados achados foram um aumento significativo no peso na maioria dos participantes (54%), junto ao aumento do consumo de alimentos industrializados e do hábito de comer fora de casa (55%).

Palavras-chave: Alimentação, COVID-19, Pandemia, Hábitos alimentares, Saúde.

INTRODUÇÃO

A COVID-19 (sigla em inglês para *coronavirus disease 2019*) é uma doença causada pelo coronavírus denominado SARS-CoV-2, que se caracteriza por ser de alto contágio e apresentar um espectro clínico variando de infecções assintomáticas a quadros graves. De acordo com a Organização Mundial de Saúde, a maioria (cerca de 80%) dos pacientes com COVID-19, podem ser assintomáticos ou oligossintomáticos (poucos sintomas), apresentando tosse, coriza, falta de ar, febre, alterações no paladar, hiporexia, distúrbios gastrointestinais, cansaço entre outros (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020).

Em 31 de dezembro 2019, foi notificada à Organização Mundial da Saúde (OMS) a ocorrência de um surto de pneumonia na cidade de Wuhan, província de Hubei, República Popular da China (CRODA; GARCIA, 2020), que foi disseminada nos últimos tempos por todo o mundo, devido ao seu alto potencial pandêmico. No Brasil, desde o primeiro caso, confirmado em 26 de fevereiro, foram registrados 17.966.831 casos, e 502.586 óbitos atestados até o dia vinte e dois de junho de 2021 (BRASIL, 2021).

A Pandemia da Covid-19 impulsionou diversas mudanças no cotidiano das pessoas em todo o mundo, uma vez que, as estratégias tomadas para evitar grande propagação da doença, se baseiam em condutas comportamentais preventivas (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020).

Tendo em vista a alta capacidade disseminativa do vírus, houve diversas campanhas para que os indivíduos evitassem sair de suas casas. Foi decretado obrigatoriedade do uso de máscaras de proteção às pessoas que precisavam sair às ruas (Decreto 40831 de 26/05/2020, DF). No Brasil, algumas medidas foram adotadas pelos estados e municípios, como o fechamento de escolas e comércios não essenciais. Trabalhadores foram orientados a trabalhar remotamente de casa (*home office*) e alguns municípios e estados encerraram-se em seus limites e divisas. Autoridades públicas locais chegaram a decretar bloqueio total (*lockdown*), com punições para estabelecimentos e indivíduos que não se adequassem às normativas (MALTA *et al.*, 2020).

Este novo cenário em que vivemos acarretou uma variedade de consequências positivas como a redução do contágio da doença, mas por outro lado, tiveram efeitos negativos associados às novas mudanças no estilo de vida. Isso pode causar alterações severas tanto à

saúde mental, quanto física dos indivíduos a longo e médio prazo, devido ao enorme desafio encontrado por todos de se manterem saudáveis em casa (MALTA *et al.*, 2020).

Com o isolamento social e as adaptações na rotina das pessoas que esta doença ocasionou, tem-se uma preocupação crescente sobre as mudanças nos hábitos alimentares dos indivíduos, uma vez que existe relação direta entre nutrição, saúde e bem-estar físico e mental.

As pesquisas comprovam que a boa alimentação, rica em alimentos in natura e minimamente processados (grãos, tubérculos e raízes, legumes e verduras, frutas, leite, ovos, peixes, carnes e, também, a água) tem um papel fundamental na prevenção e no tratamento de doenças, e o consumo de alimentos ultraprocessados (doces e salgados, bebidas açucaradas, fast food, pizzas, hambúrguer e etc.) em excesso, está relacionado, diretamente, ao ganho de peso e ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) (KRAEMER *et al.*, 2020), tais como diabetes mellitus, as doenças cardiovasculares, alguns tipos de cânceres e a obesidade (AZEVEDO *et al.*, 2014).

Visto isso, é extremamente importante, avaliar os fatores que estão contribuindo para os prejuízos à saúde, principalmente no aspecto alimentar, a fim de evitar o agravamento e ou surgimento de possíveis patologias associadas, uma vez que a alimentação é um fundamental determinante para a saúde física e mental das pessoas.

Um estudo relacionado às mudanças nos hábitos alimentares ocorridas neste período, pode ser extremamente importante para o ramo da nutrição, diante da possibilidade da formação de uma nova situação alimentar pós pandemia na população adulta.

Diante do exposto, o objetivo deste trabalho foi identificar as principais mudanças ocorridas nos hábitos alimentares de indivíduos adultos e idosos, durante o período da pandemia do coronavírus, e suas possíveis implicações na saúde e qualidade de vida dos mesmos.

OBJETIVOS

Objetivo primário

Identificar as principais mudanças ocorridas nos hábitos alimentares de indivíduos adultos e idosos, durante o período da pandemia do coronavírus, e suas possíveis implicações na saúde e qualidade de vida dos mesmos.

Objetivos secundários

- ✓ Observar se houve alteração do peso na população estudada.
- ✓ Investigar se houve uma substituição do consumo de in natura e minimamente processados por alimentos ultraprocessados.
- ✓ Levantar os prováveis fatores que contribuíram para modificações nos hábitos alimentares durante o período da quarentena.
- ✓ Apontar possível início ou agravamento de enfermidades associadas às mudanças do perfil alimentar.

MATERIAIS E MÉTODOS

Sujeitos da Pesquisa

O estudo envolveu 105 participantes voluntários, com mais de 18 anos, de todos os gêneros, escolaridades heterogêneas, pacientes de uma Clínica de Cardiologia e Psicologia e/ou moradores de uma região administrativa do Distrito Federal.

Desenho do estudo

Realizou-se um estudo do tipo transversal e descritivo.

Metodologia

Após selecionada a amostra e aceito o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), foi aplicado um questionário (APÊNDICE A) para ser preenchido por cada voluntário. As informações foram colhidas e analisadas pelos responsáveis do presente estudo, com o intuito de avaliar os hábitos alimentares, calcular o Índice de Massa Corporal (IMC), avaliar o estado nutricional e estabelecer se houve vínculos entre os resultados obtidos com a pandemia.

A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário, aplicado via formulário *Google*, que continha questões sobre dados pessoais dos entrevistados, incluindo peso e altura referidos pelos mesmos, e questões sobre hábitos alimentares, que foi enviado por aplicativo online para preenchimento e retorno de cada voluntário.

Análise de dados

Através de um questionário, os hábitos alimentares foram analisados qualitativamente e os resultados foram apresentados por figuras simples com auxílio da plataforma Cacao®, descritas em tabelas. As informações sobre peso e altura de cada entrevistado foram utilizadas para o cálculo do IMC (kg/m^2), por meio da fórmula $\text{IMC} = \text{peso atual (kg)} / \text{altura} \times \text{altura (m)}$, o que ajudou a traçar um perfil do estado nutricional em que se encontrava cada voluntário. A classificação seguiu os critérios da WHO (1997) e os resultados foram apresentados nas figuras 1 e 2.

Critérios de Inclusão

Foi obrigatória para a participação neste estudo, a assinatura do TCLE por parte dos voluntários, que tivessem acima de 18 anos de idade, que estivessem em tratamento na Clínica de Cardiologia e Psicologia ou que fossem residentes de Águas Claras (DF).

Critérios de Exclusão

Os critérios de exclusão da pesquisa foram o preenchimento inadequado das respostas do questionário ou o não preenchimento completo das questões.

Riscos

Esta pesquisa apresentou risco mínimo, pois não envolveu procedimentos invasivos, somente formulário a ser preenchido pelos sujeitos da pesquisa. Além disso, os participantes puderam deixar o estudo a qualquer momento.

Benefícios

Este trabalho teve como principal benefício, o maior conhecimento sobre as possíveis alterações que a pandemia da Covid-19 possa ter promovido nos hábitos alimentares da população de Brasília (DF) e implicações na saúde desta, servindo assim, como fonte informativa para a comunidade científica, auxiliando na elaboração de estudos futuros.

Aspectos Éticos

Os procedimentos metodológicos do presente trabalho foram preparados dentro dos procedimentos éticos e científicos fundamentais, como disposto na Resolução N.º 466, de 12 de dezembro de 2012 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde.

Antes da submissão do projeto ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), foi solicitada à instituição participante a assinatura no Termo de Aceite Institucional. A coleta de dados foi iniciada apenas após a aprovação do referido comitê (Parecer número 4.655.771) e assinatura dos participantes do TCLE. Na execução e divulgação dos resultados foi garantido o total sigilo da identidade dos participantes e a não discriminação ou estigmatização dos sujeitos da pesquisa, além da conscientização dos sujeitos quanto à publicação de seus dados.

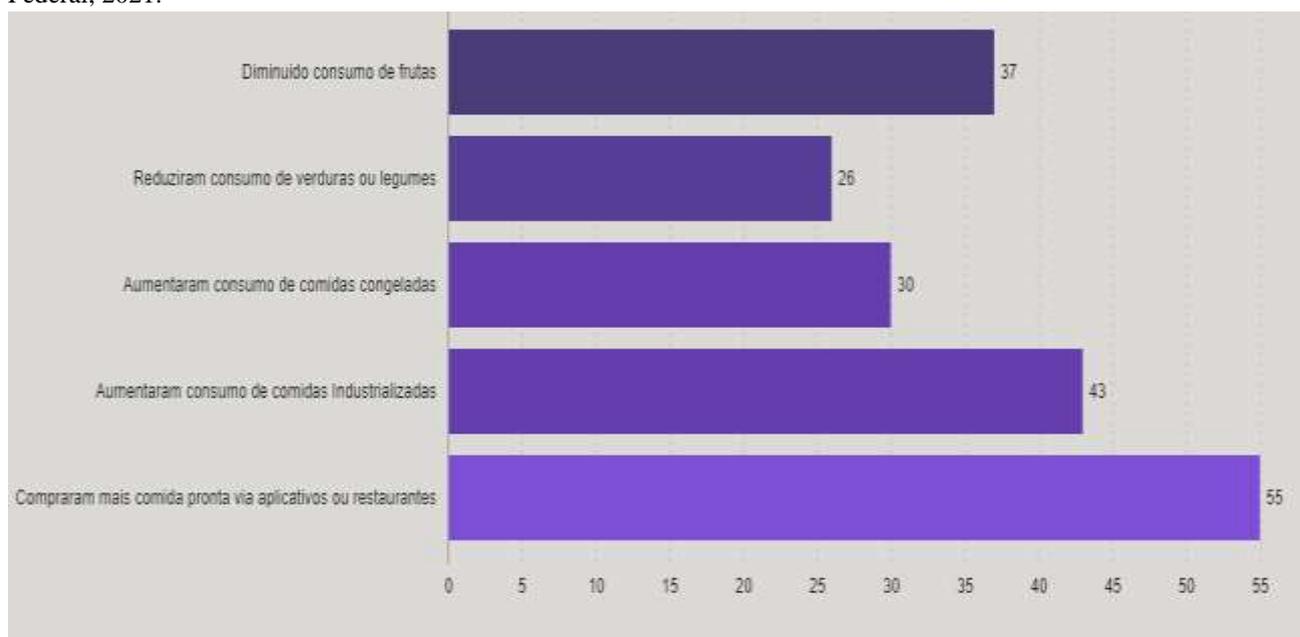
RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para o trabalho em questão, foi escolhido o modelo de pesquisa de campo, visando uma coleta de dados sobre as possíveis alterações na rotina alimentar dos participantes. Com isso, viabilizar um maior entendimento sobre o impacto que a pandemia tenha causado na

alimentação dos indivíduos, uma vez que se sabe da influência da alimentação na saúde e sua importância para o bem estar geral. Portanto, este modelo de trabalho viabilizou uma investigação empírica que deu acesso às informações importantes sobre a atual realidade dos participantes.

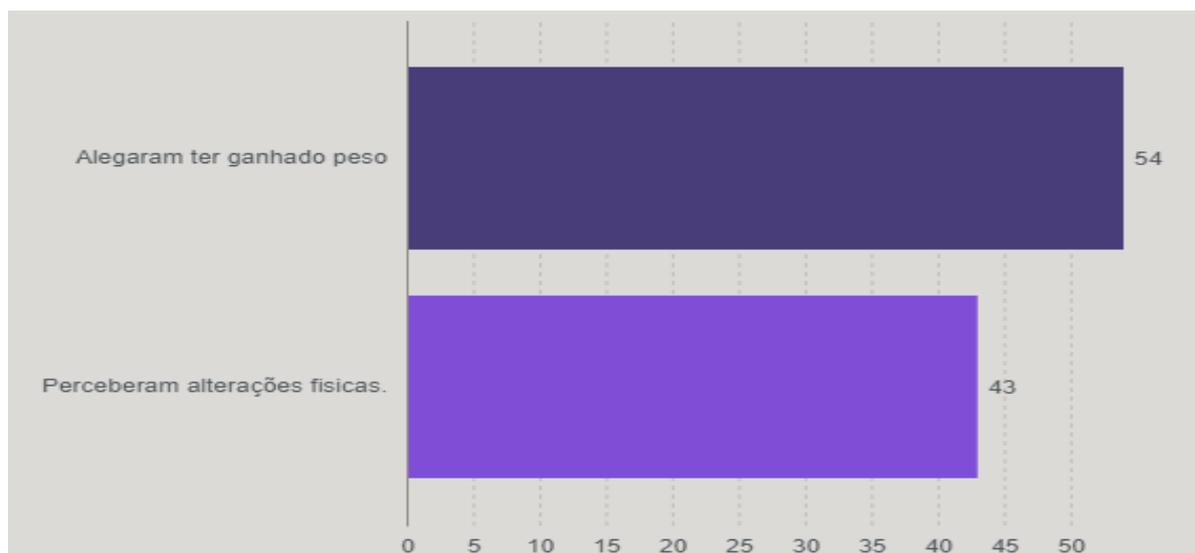
As informações coletadas por meio do questionário aplicado foram representadas em porcentagem nas Figuras 1 e 2.

Figura 1. Dados referentes ao consumo alimentar de adultos e idosos de uma Região Administrativa do Distrito Federal, 2021.



Fonte: Dados dos pesquisadores.

Figura 2. Dados referentes ao estilo de vida de adultos e idosos, de uma Região Administrativa do Distrito Federal, 2021.



Fonte: Dados dos pesquisadores.

É possível perceber, a partir das Figuras 1 e 2, que os dados apontaram um aumento no ganho de peso dos participantes e complicações de saúde relacionadas à alimentação, tais como alterações na pressão arterial, aumento nos níveis de glicemia, triglicerídeos e colesterol total, alterações intestinais, esteatose hepática, retenção hídrica, entre outros.

Concomitante a esses dados, foi verificado que mais da metade dos participantes aumentaram a frequência em que se alimentavam de comidas prontas ou pedidas por meio de aplicativos e restaurantes. Paralelo a estes dados, como aspecto positivo, observou-se que não houve redução significativa no consumo de legumes, verduras e frutas, pela amostra referida.

Foi averiguado também que a ingestão de comidas industrializadas (como biscoitos, salgadinhos de pacote, doces, etc) aumentou significativamente, bem como o consumo de comidas congeladas.

Assim, quando colocado os resultados da pesquisa frente aos objetivos apresentados anteriormente, o objetivo primário da pesquisa, que foi identificar as principais mudanças ocorridas nos hábitos alimentares de indivíduos adultos, durante o período da pandemia do coronavírus, e suas possíveis implicações na saúde e qualidade de vida dos mesmos, foi concretizado. Isso porque foi possível coletar números e resultados significativos que comprovam as mudanças no perfil alimentar, o aumento no peso dos participantes e o desenvolvimento dos sintomas físicos.

É de conhecimento geral que determinadas práticas alimentares constituem fatores protetores para a obesidade e de condições de diversas comorbidades, como as doenças cardiovasculares, diabetes, vários tipos de neoplasias e a obesidade, entre outras (MARINHO, 2007). Sendo assim, é fácil fazer uma correlação com as alterações alimentares citadas com o

aumento de peso e o desenvolvimento das comorbidades apresentadas a partir da Figura 1, e das respostas obtidas.

O aumento significativo de alimentos comprados em restaurantes e comidas, via *delivery*, demonstram uma influência negativa na qualidade alimentar da população (BEZERRA, 2013). A alimentação fora de casa tem estado mais presente nas discussões e estudos atuais, por conta do alto conteúdo de calorias, gorduras totais, gorduras saturadas, açúcares e sódio dos alimentos comercializados nos restaurantes (BEZERRA *et. al*, 2016). Visto isso, o aumento considerável da frequência com que os participantes comem fora de casa, se torna uma justificativa plausível para o aumento de peso e aparecimento das complicações relatadas.

Para Nogueira (2007), o aumento do consumo energético está relacionado com mudanças qualitativas no perfil alimentar, ao aumento do consumo de alimentos e ao hábito de comer fora de casa, que vem se tornando cada vez mais frequente. Pereira (2001) também afirma que a obesidade está intimamente relacionada aos hábitos sociais, como o consumo fora de casa, principalmente de redes de fast food, ainda mais quando ligados ao sedentarismo.

Simultaneamente, os dados coletados sugerem um aumento significativo no consumo de alimentos ultraprocessados, que são, segundo o Guia Alimentar da População Brasileira (2014), formulações industriais feitas, inteiramente ou majoritariamente, de substâncias extraídas de alimentos, derivados de constituintes de alimentos ou sintetizadas em laboratório com base em matérias orgânicas como petróleo e carvão.

O consumo deste tipo de alimento têm composição nutricional desbalanceada, pois os ingredientes principais dos alimentos ultraprocessados fazem com que, com frequência, eles também sejam ricos em gorduras ou açúcares e, muitas vezes, em calorias e sódio, contribuindo para aumento de peso e, por consequência, desenvolvimento de comorbidades.

Muitos dos participantes da pesquisa, relataram que começaram a comer com maior frequência, e em maiores quantidades, principalmente alimentos com elevado valor energético, como doces, fast food, bolos, outras fontes de carboidratos refinados, gorduras trans e saturadas. Isso talvez tenha sido motivado pela ansiedade derivada da pandemia, que pode ter acarretado maior vontade de comer alimentos pouco saudáveis e de maneira menos controlada, principalmente, por estarem sob o conforto de seus lares e terem os alimentos como forma de aliviar o estresse, a ansiedade e os problemas relacionados ao distanciamento social, agravados pela situação pandêmica.

O comportamento alimentar provém da interação entre o estado fisiológico, psicológico e das condições ambientais em que o sujeito se encontra. Quando ocorrem mudanças em um destes estados, podem haver alterações a nível do comportamento alimentar. Quando um indivíduo se encontra numa situação de elevada ansiedade, este pode, de maneira tendenciosa, recorrer à comida como um mecanismo de compensação (LOURENÇO, 2016). Essa mudança dos hábitos alimentares dos indivíduos pode ser um fator agravante importantíssimo para o crescimento de comorbidades e doenças crônicas associadas à obesidade e ao sobrepeso.

A obesidade tem se mostrado nos anos mais recentes o tipo mais comum de desnutrição e um dos mais frequentes problemas de saúde pública, acometendo todas as classes sociais e crescendo, de maneira exponencial, como resultado de hábitos alimentares irregulares e o sedentarismo (MOCHEL *et al.*, 2007), que teve uma taxa ainda maior durante a pandemia.

É fundamental o acompanhamento e monitoramento dos hábitos alimentares dos indivíduos, a fim de se obter uma base de dados para, enfim, se implementar melhorias, e indicar os principais problemas a serem resolvidos, dessa maneira, evitando um agravamento da epidemia de obesidade presente no Brasil.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os achados da pesquisa indicaram a necessidade de que os profissionais de saúde e comunidade científica se atentem para esta possível transição nutricional agravada no período

pandêmico, para implementação de medidas cabíveis para tentar conter o avanço da obesidade e as comorbidades associadas.

Neste momento, mais do que nunca, a nutrição se mostra essencial, em um período de maior ameaça à saúde pública, nunca foi tão importante o cuidado com a alimentação e o peso corporal, visto que às comorbidades associadas à obesidade aumentam a ameaça de complicações pela COVID-19, e assim, a atuação do profissional Nutricionista se mostra fundamental.

Uma maneira de se tentar diminuir o impacto da Pandemia na alimentação pode ser baseada no uso do Guia Alimentar para a População Brasileira, incentivando o hábito de se cozinhar em casa e comer comidas mais naturais e saudáveis, ricas em nutrientes (legumes, frutas, verduras, cereais integrais, carnes magras, oleaginosas, entre outros) e diminuição das porções de alimentos muito calóricos e pouco saudáveis (como por exemplo doces, bolos, pizza, salgadinhos de pacote, entre outros).

Com base nos dados apresentados na pesquisa, reforça-se a importância de monitorar o perfil alimentar da população durante e pós pandemia, para se traçar o novo perfil nutricional e direcionar a conduta dos agentes de saúde, além de incentivar o acompanhamento nutricional das pessoas, a fim de evitar agravamento das crises de saúde.

REFERÊNCIAS

ARAGÃO, Janaína Alvarenga; BÓS, Ângelo José Gonçalves ; SOUZA, Gabriela Coelho.
SÍNDROME METABÓLICA EM ADULTOS E IDOSOS DE COMUNIDADES

QUILOMBOLAS DO CENTRO-SUL DO PIAUÍ, BRASIL. Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento, v. 19, n. 2, 2014. Disponível em: <<https://www.seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/41851>>. Acesso em: 14 Mar. 2021.

ALPINO, Tais de Moura Ariza; SANTOS, Cláudia Roberta Bocca; BARROS, Denise Cavalcante de; *et al.* COVID-19 e (in)segurança alimentar e nutricional: ações do Governo Federal brasileiro na pandemia frente aos desmontes orçamentários e institucionais. Cadernos de Saúde Pública, v. 36, n. 8, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311x2020000805013&tlng=pt>. Acesso em: 30 Nov. 2020.

AZEVEDO, Edynara Cristiane de Castro; DINIZ, Alcides da Silva; MONTEIRO, Jailma Santos; *et al.* Padrão alimentar de risco para as doenças crônicas não transmissíveis e sua associação com a gordura corporal - uma revisão sistemática. Ciência & Saúde Coletiva, v. 19, n. 5, p. 1447–1458, 2014. Disponível em: <<https://www.scielo.org/article/csc/2014.v19n5/1447-1458/>>. Acesso em: 14 Mar. 2021.

BORGES, kalyne Neves Guimarães; OLIVEIRA, Rafael Campos; MACEDO, *et al.* O impacto da pandemia do Covid-19 em indivíduos com doenças crônicas e sua correlação com o acesso a serviços de saúde. Revista Científica da Escola Estadual de Saúde Pública de Goiás - “Cândido Santiago”, 2020. Disponível em: <<http://www.revista.esap.go.gov.br/index.php/resap/article/view/240/93>>. Acesso em: 1 Dec. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 210p. Disponível em: <https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf>. Acesso em: 14 Mar. 2021

BRASIL. Ministério da Saúde. Coronavírus Brasil. Saude.gov.br. Disponível em: <<https://covid.saude.gov.br/>>. Acesso em: 22 Jun. 2021.

BUTLER, Michael J.; BARRIENTOS, Ruth M. The impact of nutrition on COVID-19 susceptibility and long-term consequences. Brain, Behavior, and Immunity, v. 87, p. 53–54,

2020. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7165103/>>. Acesso em: 30 Nov. 2020.

CLARO, Rafael Moreira; SANTOS, Maria Aline Siqueira; OLIVEIRA, Tais Porto; *et al.* Consumo de alimentos não saudáveis relacionados a doenças crônicas não transmissíveis no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, v. 24, n. 2, p. 257–265, 2015. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/ress/v24n2/2237-9622-ress-24-02-00257.pdf>>. Acesso em: 5 Dec. 2020.

CRODA, Julio Henrique Rosa; GARCIA, Leila Posenato. Resposta imediata da Vigilância em Saúde à epidemia da COVID-19. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, v. 29, n. 1, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2237-96222020001000100&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt>. Acesso em: 30 Nov. 2020

DECRETO 40831 de 26/05/2020. Df.gov.br. Disponível em: <http://www.sinj.df.gov.br/sinj/DetalhesDeNorma.aspx?id_norma=ad548cbd7e1b480289a10d3a1012e0e4>. Acesso em: 30 Nov. 2020.

DUNCAN, Bruce Bartholow; CHOR, Dóra; AQUINO, Estela M L; *et al.* Doenças crônicas não transmissíveis no Brasil: prioridade para enfrentamento e investigação. *Revista de Saúde Pública*, v. 46, n. suppl 1, p. 126–134, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102012000700017>. Acesso em: 30 Nov. 2020.

FELLET, João. Piora da alimentação na pandemia deixa população mais vulnerável à covid-19, diz ex-chefe da FAO - BBC News Brasil, 2020 Disponível em: <<https://www.bbc.com/portuguese/internacional-52626216>>. Acesso em: 30 Nov. 2020

KRAEMER, Carolina; MACHADO, Franciele Cordeiro; ADAMI, Fernanda Scherer. Vista do Perfil nutricional de adultos relacionado ao consumo alimentar de ultraprocessados. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, São Paulo. v. 14. n. 84. p.80-88, 2020. Disponível em: <<http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1176/936>>. Acesso em: 14 Mar. 2021.

LOUZADA, Maria Laura da Costa; MARTINS, Ana Paula Bortoletto; CANELLA, Daniela Silva; *et al.* Ultra-processed foods and the nutritional dietary profile in Brazil. *Revista de Saúde Pública*, v. 49, n. 0, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102015000100227>. Acesso em: 14 Mar. 2021.

MALTA, D. C. et al. A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020: La pandemia de COVID-19 y los cambios en el estilo de vida de los adultos brasileños: un estudio transversal, 2020. *Epidemiologia e serviços de saúde: REVISTA DO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE DO BRASIL*, Local, v. 29, n. 4, set./2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2237-96222020000400315&tlng=pt>. Acesso em: 21 out. 2020

MAYARA, ELIDA; RAYANE GOMES DE BARROS; SANTANA; *et al.* Alteração nos padrões alimentares: Efeitos da atual pandemia de COvid-19 nos acadêmicos da área de saúde. *Ufpr.br*. Disponível em: <<https://eventos.ufpr.br/csc/csc20/paper/view/4239>>. Acesso em: 1 Dec. 2020.

MELO, Daniela Oliveira de; RIBEIRO, Tatiane Bonfim; GREZZANA, Guilherme Brasil; *et al.* COVID-19 e doença hipertensiva no Brasil: possibilidade de uma tempestade perfeita. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v. 23, 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.org/article/rbepid/2020.v23/e200062/>>. Acesso em: 30 Nov. 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Alimentação saudável. Disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao_saudavel.pdf. Acesso em 21 out. 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. CORONAVÍRUS (COVID-19): Sobre a doença. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca>. Acesso em: 21 out. 2020.

RELATORIO_FINAL_QUESTIONARIO_NASA. Avaliação dos hábitos de saúde dos trabalhadores da Fiocruz durante a pandemia da Covid-19. Disponível em: <file:///C:/Users/User/Downloads/relatorio_final_questionario_nasa.pdf>. Acesso em: 1 Dec. 2020.

NOGUEIRA WANDERLEY, Emanuela ; FERREIRA, Vanessa. Obesidade: Uma perspectiva plural. REVISÃO, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/csc/v15n1/a24v15n1.pdf>. Acesso em: 9 Jun. 2021

NOGUEIRA BEZERRA, Ilana; DE, Amanda; SOUZA, Moura; *et al.* Artigos Originais. Rev Saúde Pública, v. 47, n. 1Supl, p. 200–211, 2013. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rsp/a/MWb7j5PhW8jVpPH3cTf8MTN/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 9 Jun. 2021.

NOGUEIRA, Ilana; VIEIRA, Maria; II, Moreira; *et al.* Consumo de alimentos fora do lar no Brasil segundo locais de aquisição. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rsp/v51/pt_0034-8910-rsp-S1518-87872017051006750.pdf>. Acesso em: 27 Mai. 2021.

PAULO ALMEIDA PEREIRA ; LILIANA CORREIA LOPES. Obesidade Infantil: Estudo em Crianças num ATL. Millenium - Journal of Education, Technologies, and Health, n. 42, p. 105–125, 2012. Disponível em: <<https://revistas.rcaap.pt/millenium/article/view/8197>>. Acesso em: 9 Jun. 2021.

RIBEIRO-SILVA, Rita de Cássia; PEREIRA, Marcos; CAMPELLO, Tereza; *et al.* Implicações da pandemia COVID-19 para a segurança alimentar e nutricional no Brasil. Ciência & Saúde Coletiva, v. 25, n. 9, p. 3421–3430, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232020000903421&tlng=pt>. Acesso em: 21 out. 2020.

LOURENÇO, Ana. Ingestão de alimentos como mecanismo de regulação da ansiedade. Grupolusofona.pt, 2016. Disponível em: <<https://recil.grupolusofona.pt/bitstream/10437/7230/1/TESE%20Ana%20Loure%C3%A7o.pdf>>. Acesso em: 18 Jun. 2021.

STEELE, Eurídice Martínez; RAUBER, Fernanda; COSTA, Caroline dos Santos; *et al.* Mudanças alimentares na coorte NutriNet Brasil durante a pandemia de covid-19. Revista de Saúde Pública, v. 54, p. 91, 2020. Disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/rsp/article/view/174857>>. Acesso em: 30 Nov. 2020.

TEOTONIO, Dalila; DE SOUZA, Bernardino; JORDÂNIA DE MORAIS LÚCIO; *et al.* ANSIEDADE E ALIMENTAÇÃO: UMA ANÁLISE INTER- RELACIONAL.

Disponível em: <https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/conbracis/2017/TRABALHO_EV071_MD1_SA6_ID1109_02052017134105.pdf>

MOCHEL, Elba, *et al.*; Incidência à obesidade em universitários - São Luís-Ma

Revista Do Hospital Universitário /UFMA, v.8 p.41-47, 2007. Disponível em: <<https://www.gov.br/ebserh/pt-br/hospitais-universitarios/regiao-nordeste/hu-ufma/ensino-e-pesquisa/revista-de-pesquisa-em-saude/v8-no1.pdf#page=39>>. Acesso em: 9 Jun. 2021

UGGIONI, Paula Lazzarin; ELPO, Clarice Mariano Fernandes; GERALDO, Ana Paula Gines; *et al.* Cooking skills during the Covid-19 pandemic. Revista de Nutrição, v. 33, 2020.

Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rn/a/48yQFwSJLS4YPqZ7MBNp5Dm/?lang=en>>. Acesso em: 18 Jun. 2021.

VERTICCHIO, D. F. D. R; VERTICCHIO, N. D. M. Os impactos do isolamento social sobre as mudanças no comportamento alimentar e ganho de peso durante a pandemia do COVID-19 em Belo Horizonte e região metropolitana, Estado de Minas Gerais, Brasil: subtítulo do artigo. RSD: RESEARCH, SOCIETY AND DEVELOPMENT, Minas Gerais, v. 9, n. 9, ago./2020. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/7206/7468>. Acesso em 21 out. 2020.

WESLEY, Pedro; DE QUEIROZ, Vertino ; COELHO, Alexandre. ALIMENTAÇÃO FORA DE CASA: UMA ANÁLISE DO CONSUMO BRASILEIRO COM DADOS DA POF. [s.l.]: , 2008. Disponível em: <https://www.anpec.org.br/encontro/2015/submissao/files_I/i8-e39e76421c7aa8b269860ea9b12822d5.pdf>. Acesso em: 9 Jun. 2021.

APÊNDICE A

(Questionário utilizado como instrumento para a coleta de dados)

Seção 1 - Questionário de pesquisa sobre alterações nos hábitos alimentares durante a pandemia do COVID-19

Você está sendo convidado (a) a responder um questionário online que faz parte do Trabalho de Conclusão de Curso dos alunos Anna Luiza Meyer de Melo e João Victor Froz Amorim, sob orientação da professora Ana Cristina de Castro Pereira Santos, cujo título é: “ALTERAÇÕES NOS HÁBITOS ALIMENTARES DURANTE A PANDEMIA E SUAS IMPLICAÇÕES NA SAÚDE DE ADULTOS E IDOSOS DO DISTRITO FEDERAL”. Não haverá nenhuma outra forma de envolvimento ou comprometimento neste estudo e, caso queira desistir a qualquer momento, isso não lhe causará nenhum prejuízo. Os dados serão manuseados somente pelos pesquisadores e não será permitido acesso a outras pessoas. Sua participação é voluntária e sua colaboração será de muita importância para nós. Com sua participação nesta pesquisa você contribuirá para maior conhecimento sobre as alterações que a pandemia da Covid-19 promoveram nos hábitos alimentares da população de Brasília e as implicações na saúde destas, e você também será agraciado com o auto reconhecimento acerca da sua alimentação.

Ao clicar no botão abaixo, o(a) Senhor(a) concorda em participar da pesquisa nos termos deste TCLE. Caso não concorde em participar, apenas feche essa página no seu navegador.

Você concorda em responder ao questionário a seguir?

() Sim, estou de acordo.

() Não.

Seção 2 - Responda as questões abaixo de acordo com a sua vivência no contexto atual.

1- Qual é o seu nível de escolaridade?

Ensino Fundamental Incompleto

Ensino Fundamental Completo

Ensino Médio Incompleto

Ensino Médio Completo

Ensino Superior Incompleto

Ensino Superior Completo

2- Qual a sua altura (em metros) e o seu peso (em quilo) neste momento?

3-Houve redução no consumo de frutas nos últimos meses? Sim Não**4-Houve redução no consumo de verduras ou legumes nos últimos meses?** Sim Não**5- Você tem adquirido mais comida comprada pronta por meio de pedidos via aplicativos ou restaurantes?** Sim Não**6-Percebeu se houve aumento no consumo de comidas congeladas na sua rotina?** Sim

Não

7- Houve aumento de ingestão de comidas industrializadas, como biscoitos, salgadinhos de pacotes, doces? Sim Não**8-Você apresentou alterações fisiológicas recentemente, como por exemplo:** Não apresentei nenhuma alteração fisiológica Alterações na pressão arterial Aumento de glicemia (açúcar no sangue) Aumento nos níveis de Colesterol Outros _____

9-você percebeu algum ganho de peso nos últimos meses?

Sim

Não

10-Caso tenha ocorrido, quais as mudanças mais significativas na sua alimentação em sua opinião?

