

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

**IMPACTOS NOS HÁBITOS ALIMENTARES NO CONTEXTO DA
PANDEMIA DE COVID-19 - UMA REVISÃO DE LITERATURA**

**Amanda de Araújo Xavier
Profa. Msc. Dayanne da Costa Maynard**

Brasília, 2021

Data de apresentação: 05/07/2021

Local: Centro Universitário de Brasília

**Membro da banca: Ana Carolina Santos Barbosa Machado e
Daniela de Araújo Medeiros Dias**

INTRODUÇÃO

A COVID-19 (do inglês, Coronavírus Disease 19) é uma doença de caráter infectocontagioso causada pelo Coronavírus da Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS-CoV-2). Os primeiros registros datam de 31 de dezembro de 2019, em Wuhan, na China. No Brasil o primeiro caso confirmado deu-se em 26 de fevereiro de 2020 em São Paulo. Em 11 de Março de 2020 a Organização Mundial de Saúde reconheceu a disseminação global do vírus e decretou o status de pandemia. Por se tratar de um cenário epidemiológico altamente complexo, configura-se como um dos maiores desafios sanitários do século XXI (BRASIL, 2020; WERNECK; CARVALHO, 2020; BRITO *et al.*, 2020; WU *et al.*, 2020).

A fim de reduzir a progressão dos números de casos e retardar o colapso dos sistemas de Saúde, a OMS recomendou a adoção de Intervenções Não Farmacológicas (INFs), dentre elas estão o isolamento de casos suspeitos e confirmados, a utilização de máscaras, a constante higienização das mãos, a desinfecção de ambientes e superfície, e ainda, medidas de distanciamento social, sendo essas adotadas em diversos países com distintos graus de restrição (AQUINO *et al.*, 2020). As consequências da configuração pandêmica são multifacetadas e inevitavelmente repercutem intensamente na sociedade, assim como na vida cotidiana das pessoas, que passam a estar sob constante ameaça ao bem-estar físico, emocional e econômico (BROOKS *et al.*, 2020).

As Medidas empregadas para reduzir a circulação e aglomeração de pessoas, a fim de mitigar a disseminação do vírus, resultam em múltiplas consequências socioeconômicas, são requeridas políticas públicas de proteção social destinadas à população em condição de vulnerabilidade, de modo a assegurar a sobrevivência de indivíduos e famílias que se encontram impossibilitados de exercerem suas atividades remuneradas das quais provém o seu sustento (AQUINO *et al.*, 2020).

Os sistemas alimentares também são atingidos nos distintos processos que os constituem (produção, transformação, distribuição, comércio e consumo de alimentos) resultando em potenciais alterações negativas na oferta e demanda, no

acesso e no abastecimento (CEPAL; FAO, 2020). Infelizmente um dos efeitos imediatos produzidos pelo cenário pandêmico, no que tange à alimentação, é a intensificação da ameaça preexistente à Segurança Alimentar e Nutricional. É estimado que, ao menos 20 países se encontram em um processo de agravamento da fome aguda catalisado pela crise sanitária (CRUZ, 2021; FAO, 2021).

Dito isso, também se faz necessário compreender outros desdobramentos que permeiam os hábitos alimentares durante a pandemia de COVID-19. Elementos estressores como medo da contaminação, incertezas econômicas, luto pela perda de entes queridos, isolamento social, mudanças na organização familiar e na forma de trabalhar, tendem a afetar a saúde mental de maneira significativa (ORNELL *et al.*, 2020). O estado psicológico exerce influência nas escolhas alimentares, tanto no que diz respeito à quantidade como à qualidade, apontando a tendência da ingestão de porções maiores de alimentos altamente palatáveis conhecidos como *comfort foods*, aos quais se atribui a sensação de alívio do estresse e melhora do humor (ULRICH-LAI *et al.*, 2015).

Em geral os alimentos ingeridos na tentativa de amenizar o desconforto emocional, tendem a ser ricos em açúcares, gorduras e sódio, e por vezes se enquadram na classificação de processados e principalmente ultraprocessados. A ingestão excessiva dessa categoria de produtos alimentícios vai na contramão das recomendações do Guia Alimentar para a população brasileira e é considerada um fator de risco para o acometimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (BRASIL, 2014). Por outro lado, por estar mais tempo em casa, parte da população passou a preparar o próprio alimento e a comer na companhia dos familiares, o que pode sinalizar um impacto benéfico na rotina alimentar (RIZZOLO *et al.*, 2020).

Sendo assim, um entendimento mais elaborado dessas alterações, fomentadas pelo cenário de crise instaurado pelo novo Coronavírus, se apresenta como elemento de considerável relevância para que o nutricionista possa atuar em prol da saúde, reconhecendo as necessidades advindas das tendências identificadas nesse panorama.

Diante do exposto, esse estudo teve como objetivo compreender os impactos nos hábitos alimentares no contexto da pandemia de COVID-19.

METODOLOGIA

Desenho do estudo

Foi realizada uma revisão da literatura acerca do tema sobre o impacto nos hábitos alimentares no contexto da pandemia de COVID-19.

Metodologia

Foram analisados artigos científicos publicados no período entre 2019 a 2021, escritos nas línguas português e inglês. Para a execução da pesquisa utilizou-se os seguintes descritores: Hábitos Alimentares/*Eating Habits*; Alimentação/*Food*; Pandemia/*Pandemic* e COVID-19. A busca foi realizada nas bases de dados PUBMED e SciELO.

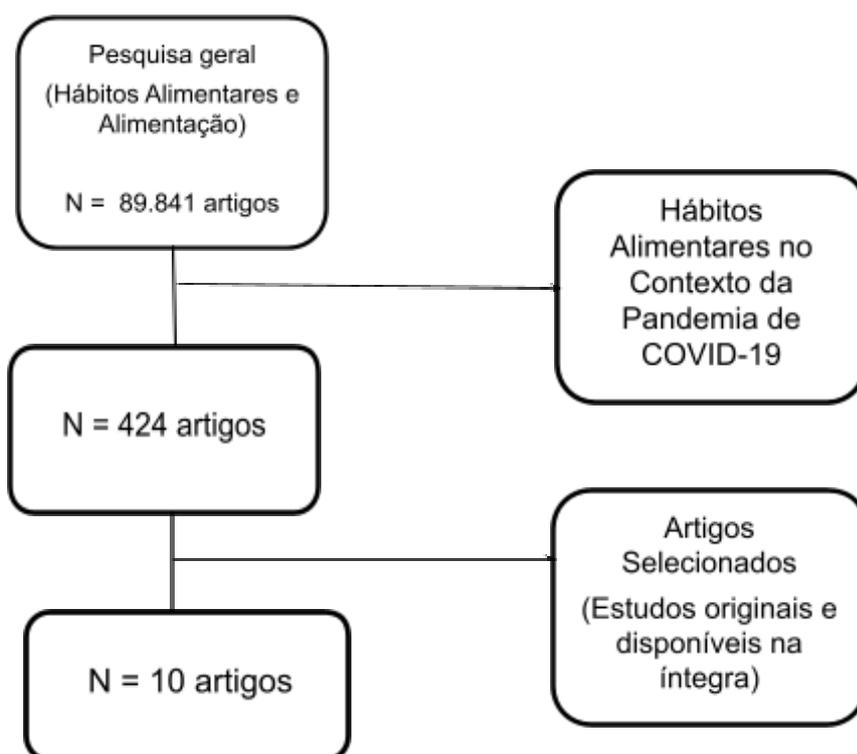
Análise de dados

Primeiramente foi realizada a leitura dos títulos, seguidos de seus respectivos resumos, a fim de verificar a compatibilidade com o tema proposto. Na sequência realizou-se a leitura na íntegra dos trabalhos selecionados a partir dessa etapa. Foram incluídos trabalhos que exploram os impactos nos hábitos alimentares no contexto da pandemia de Covid-19. Exclui-se os trabalhos de acesso restrito e de revisão bibliográfica. Em seguida, empreendeu-se uma leitura minuciosa e crítica dos manuscritos para identificação dos núcleos de sentido de cada texto e posterior agrupamento de subtemas que sintetizam as produções.

REVISÃO DA LITERATURA

Ao final da pesquisa, atendendo aos critérios de inclusão e exclusão de artigos, foram analisados 10 trabalhos para a presente revisão, como apresentado abaixo na figura 1.

Figura 1. Organograma: levantamento de dados para a presente revisão. Brasília-DF, 2021.



Pandemia de COVID-19

A COVID-19 é uma doença de caráter infeccioso que apresenta sintomatologia e progressão heterogêneas, podendo ser caracterizada desde quadros de resfriado leve até pneumonia grave, abrangendo nesse amplo espectro infecções assintomáticas, que acometem predominantemente jovens e crianças (LIMA, 2020). Os primeiros casos ocorreram no final de 2019, em Wuhan, na China, onde rapidamente se instalou uma epidemia, que de forma breve, devido a globalização e o seu característico elevado tráfego de viajantes em territórios internacionais via transporte aéreo, progrediu para o patamar de pandemia decretado pela Organização Mundial de Saúde em Março de 2020 (BRASIL, 2020; FIRMINO, 2020; WU *et al.*, 2020).

Os principais sintomas da contaminação são: tosse seca, febre e fadiga intensa, que podem ou não estar acompanhados de cefaleia, diarreia, conjuntivite, perda ou alterações do olfato (anosmia/hiposmia) e do paladar (ageusia/disgeusia), erupções cutâneas, entre outros. Estima-se que em média 80% das pessoas acometidas se recuperam sem a necessidade de cuidados hospitalares e que a cada seis pessoas infectadas uma evolua para o quadro de dificuldade respiratória grave, o que aumenta a possibilidade de óbito, não somente pelo prognóstico da doença, mas também pela maior necessidade de aparatos hospitalares, como oxigênio e respiradores artificiais, o que resulta no colapso dos sistemas de saúde em diversas regiões do Brasil e do mundo (QUINTELLA *et al.*, 2020; OPAS, 2020).

As medidas de prevenção adotadas mundialmente para mitigar a progressão do contágio, são de cunho não farmacológico e abrangem o uso de máscaras, a recorrente higienização das mãos e o distanciamento social em suas variações como: isolamento de indivíduos doentes, quarentena de indivíduos expostos aos vírus, distanciamento social ampliado e *lockdown* (BRASIL, 2020). Concomitantemente à adoção das medidas citadas, a comunidade científica global passou a unir esforços com a finalidade de produzir vacinas em tempo recorde para possibilitar a imunização da população (OLIVETO, 2020).

Além dos impactos causados pela contaminação pelo Covid-19 em si, a abordagem para prevenir a doença, focada no distanciamento social, apesar de necessária, desencadeia uma série de efeitos indesejados, que atingem negativamente o bem-estar da população de maneiras distintas, a depender de aspectos financeiros, grau de escolaridade, sexo, condições habitacionais etc. O cenário da pandemia em curso exacerba as desigualdades sociais e potencializa processos previamente existentes, como o aumento do contingente de pessoas atingidas pelo desemprego e pela fome (BEZERRA *et al.*, 2020).

Outros estudos apontam que além da ameaça à saúde física, são grandes as consequências para a saúde mental, podendo resultar em estresse, ansiedade e depressão, dentre outros acometimentos, como transtornos alimentares. Esses aspectos, somados ainda às alterações de rotina e convívio social impostas pelo contexto pandêmico, são possíveis fatores indutores de mudanças nos hábitos alimentares (BROCKS, 2020; MAYNARD *et al.*, 2020).

Hábitos alimentares

Apesar de ser um conceito dado como intrínseco ao campo da Nutrição e Alimentação, os hábitos alimentares não apresentam uma definição unânime, portanto, ao abordar essa temática, pode-se corriqueiramente incorrer em uma abordagem reducionista, calcada no senso comum, que tende a abarcar a mera ingestão repetida de determinada quantidade de alimentos e seus respectivos aportes de nutrientes (BOSI; PRADO, 2011). No entanto, para uma percepção mais complexa se faz necessária a interligação com outros aspectos além do biológico, abrangendo esferas sociais, econômicas, políticas e culturais, visto que essas influenciam de maneira direta ou indireta na construção daquilo que comemos, como comemos e com quem comemos, sendo de enorme relevância o contexto nos quais essas práticas estão inseridas (BOURDIEU, 2011; KLOTZ-SILVA; PRADO; SEIXAS, 2017).

Para Vaz e Bennemann (2014) “o hábito alimentar é a resposta do indivíduo frente ao alimento ficando caracterizado pela repetição desse ato”. Quanto à sua origem, entende-se que é através do pertencimento social, principalmente no que

tange ao núcleo familiar, que aprendemos a maneira de nos alimentar e isso inclui a escolha do que iremos comer. Esse conjunto de regras compõe o nosso processo de socialização primário (GIMENES-MINASSE, 2016).

Os fatores que determinam os hábitos alimentares perpassam por macro e micro esferas, apresentando relação íntima com Segurança Alimentar e Nutricional (SAN), Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) e Soberania Alimentar, e também se relacionam com fatores como: transição nutricional, cenário político e epidemiológico, condições financeiras, cultura alimentar, aspectos religiosos, marketing de alimentos, estilo de vida, estado de saúde física e mental, busca por prazer, entre outros (BELICK; SILIPRANDI, 2010; CARDOZO *et al.*, 2018).

Isto posto, sabe-se que a pandemia da COVID-19 interfere em diversos dos aspectos supracitados e por isso tende a impactar nos hábitos alimentares da população de maneiras múltiplas.

Impacto nos hábitos alimentares no contexto da pandemia de COVID-19

Estudos recentes têm se dedicado à compreensão dos impactos nos hábitos alimentares no contexto da pandemia de COVID-19. Os resumos dos trabalhos analisados para compor a presente revisão estão descritos no Quadro 1.

Malta *et al.* (2020), em um estudo transversal, analisou as mudanças no estilo de vida de adultos brasileiros durante a pandemia de COVID-19 a partir do inquérito virtual “ConVid Pesquisa de comportamentos”, realizado pela Fundação Instituto Oswaldo Cruz (Fiocruz) em parceria com a Universidade Estadual de Campinas (Unicamp) e a Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). A amostra abarcou participantes maiores de 18 anos e o questionário foi enviado por amostragem em cadeia. Os pesquisadores elegeram 200 outros pesquisadores ao redor do Brasil e cada um deles enviou o questionário para 20 pessoas, que também convidaram ao menos outros 12 participantes, que fizeram o mesmo com no mínimo 3 pessoas. Dessa forma, a amostra final alcançou 45.161 indivíduos.

A estrutura do inquérito de saúde virtual utilizado abrangeu o consumo de cigarros e bebidas alcoólicas, os hábitos alimentares, a prática de atividade física e o tempo de uso de telas (no caso, televisão, computador e tablets). O consumo alimentar foi mensurado comparando a frequência da ingestão de alimentos saudáveis e não saudáveis durante a semana, no recorte de tempo antes e durante a pandemia, de frutas e vegetais, pratos congelados (lasanha, pizza etc.), salgadinhos de pacote e doces (biscoito, chocolate e tortas). Os achados apontaram redução na ingestão de alimentos saudáveis, principalmente de hortaliças e aumento na ingestão de alimentos não saudáveis (salgadinhos, congelados e doces). Essa característica se mostrou mais acentuada no gênero feminino e nos adultos jovens (entre 18 e 29 anos). O público idoso demonstrou o menor índice de alteração na rotina alimentar (MALTA *et al.*, 2020).

Através dos dados da coorte NutriNet Brasil, criada para relacionar de maneira prospectiva os hábitos alimentares da população e relação com a morbimortalidade das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs), Steele *et al.* (2020) buscou averiguar as características da alimentação de brasileiros no período imediato anterior à pandemia e no momento de sua vigência. O questionário utilizado adotou como marcadores de alimentação saudável 29 itens, compostos por hortaliças, frutas e leguminosas variadas. Para alimentação não saudável foram usados como referência 23 produtos alimentícios ultraprocessados, dentre eles macarrão instantâneo, refrigerantes, biscoitos, salsicha, sorvete, cereais matinais açucarados, etc.

Os resultados demonstraram evolução favorável nos indicadores de alimentação saudável, que revelaram crescimento de pequena magnitude porém com significância estatística: hortaliças de 87,3% para 89,1%, frutas de 78,3% para 81,8%, feijão 53,5% para 55,3%, e ainda, os três itens associados de 40,2% para 44,6%. Os melhores índices foram encontrados nas regiões Sudeste e Nordeste, especificamente nos grupos com escolaridade intermediária e superior. No que tange à ingestão de ultraprocessados observou-se aumento discreto nas regiões Norte e Nordeste do país, e no estrato de menor escolaridade. Dito isso, se faz necessário o reconhecimento das distintas respostas frente à pandemia, impostas pelas desigualdades sociais (STEELE *et al.*, 2020).

O estudo de Smaira *et al.* (2020), objetivou a análise dos determinantes das escolhas alimentares de 629 mulheres brasileiras entre junho e setembro de 2020. A maioria tinha de 33 a 35 anos de idade (95%), com IMC de eutrofia (60,4%), brancas (79,3%), solteiras (56,9%) e com elevado grau de escolaridade (69,8%). Os dados obtidos a partir do questionário utilizado abarcam características acerca da demografia, condições socioeconômicas, composição corporal, estado psicológico e consumo alimentar associados à determinantes, que no caso correspondiam a dieta/controlar o peso, apelo visual e sabor da comida, uso de *delivery*, preço dos alimentos, regulação afetiva, costume de beliscar, substituir refeições principais por lanches, estresse, solidão, sintomas de comer compulsivo, prazer, normas sociais, saúde, entre outros.

No que tange ao perfil energético e de macronutrientes, as mulheres que declararam escolhas motivadas por estar de dieta e em controle de peso, demonstraram redução na ingestão energética e de carboidratos com aumento de proteínas, e preferência por alimentos in natura e minimamente processados. O inverso foi encontrado nas que relataram comer pelo sabor da comida e pelo costume de beliscar. O elevado consumo de ultraprocessados foi encontrado também nos grupos que sinalizaram substituir as refeições principais por lanches, uso frequente de *delivery*, sintomas de comer compulsivo e se alimentar pelo apelo visual da comida, pelas normas sociais e por buscar regulação afetiva (SMAIRA *et al.*, 2020).

Ramos-Padilla e colaboradores (2020) analisaram dados de 9.522 equatorianos, com idade entre 18 e 69 anos, sendo 64,4% do sexo feminino, 73,4% solteiros, 71,9% residentes de áreas urbanas e ainda 85,7% donas de casa, aposentados e estudantes. A maioria dos participantes declararam mudanças em suas refeições no período da pandemia, sendo que alguns deixaram de consumir determinados alimentos por considerarem prejudiciais (16%), enquanto outros aumentaram o consumo de alimentos, suplementos e bebidas não alcoólicas que acreditavam ser benéfico para a saúde (respectivamente 44%, 41,4% e 31,6%).

O estudo observacional de Ruiz-Rosso *et al.* (2020) realizado em países da América Latina e Europa (Brasil, Chile, Colômbia, Itália e Espanha), descreveu o consumo de ultraprocessado de adolescente durante março de 2020, período em que

todos os países citados estavam em *lockdown*, exceto o Chile, que apesar de não ter decretado essa medida, também estava com as escolas fechadas. A amostra foi dividida nas seguintes categorias: sexo (feminino e masculino), faixa etária (10 a 15 anos e 16 a 19 anos), número de pessoas da moradia (1 a 3, 4 ou mais) e o nível de escolaridade materna (ensino fundamental ou menos, ensino médio e superior). O consumo foi avaliado mensurando em sete dias da semana quantas vezes eram ingeridos macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote, doces, presunto, mortadela, salsicha, hambúrguer, biscoitos e lanches diversos empacotados.

Observou-se a alta prevalência no consumo de ultraprocessados em todos os grupos da amostra. A partir da análise de regressão múltipla, residir na América Latina foi associado com uma frequência mais elevada na ingestão habitual de ultraprocessados. Os achados sinalizam a importância de medidas públicas que auxiliem o público adolescente na adoção de práticas de estilo de vida saudáveis compatíveis com o enfrentamento do isolamento social (RUIZ-ROSSO *et al.*, 2020).

Powell *et al.* (2021) buscou averiguar as escolhas alimentares de estudantes universitários americanos durante a pandemia do novo Coronavírus. A amostra foi composta por 30 participantes, que em sua maioria estavam matriculados em regime integral, residiam no campus e haviam adquirido algum plano mensal de refeições, oferecido pelo restaurante universitário. O estudo foi realizado durante março e abril de 2020, período no qual grande parte dos estudantes haviam retornado para a casa da família, devido ao isolamento social. A metodologia utilizada consistiu na realização de grupos focais pré-estruturados realizados remotamente via *Zoom*, juntamente com a aplicação de um questionário online.

Os resultados encontrados demonstraram que em relação às refeições realizadas no campus, as escolhas alimentares durante o período analisado, foram consideradas com perfil mais calórico e menos nutritivo. A maioria da amostra declarou perceber diferenças da disponibilidade de alimentos frescos, que se tornaram mais escassos nos mercados locais. Menos da metade declarou ter o hábito de cozinhar em casa, no entanto os que o fizeram, relataram preferir a comida que eles mesmos preparam em relação ao refeitório universitário. Os achados apontam ainda um aumento significativo no hábito de beliscar, devido ao fato de estarem

entediados, assim como a substituição das refeições principais por lanches (POWELL *et al.*, 2021).

A fim de verificar as mudanças nos hábitos saudáveis de famílias canadenses com ao menos uma criança entre 18 meses a cinco anos de idade, Carroll *et al.* (2020), realizou uma pesquisa aplicada por meio de um questionário online, no período entre abril e maio de 2020. A amostra foi composta por 254 famílias e os resultados apontaram que a maior parte dos participantes notaram mudanças na rotina alimentar desde o início da pandemia.

Foram observados principalmente o aumento na quantidade de comida ingerida e na frequência de lanches rápidos (biscoitos, salgadinhos, etc.), acompanhados de maior dedicação ao ato de cozinhar, o que impactou em um decréscimo no consumo de *fast-foods* obtidos por serviços de *delivery*. Acerca do preparo das refeições percebeu-se a prevalência da utilização de alimentos in natura e minimamente processados, assim como maior envolvimento das crianças nessa atividade e ainda, a intensificação da prática da comensalidade em família (CARROLL *et al.*, 2020).

Coulthard *et al.* (2021), em um estudo transversal realizado no Reino Unido, buscou relacionar a auto-percepção de adultos acerca de suas escolhas alimentares, com o IMC, as estratégias adaptativas para o enfrentamento da pandemia, especificamente no período de *lockdown*, a ansiedade relacionada à própria saúde e o comer emocional. A amostra analisou 620 participantes, entre 18 a 77 anos, sendo a maioria mulheres, brancas, britânicas ou de outras regiões da Europa e que estavam trabalhando em regime de *home office*.

Os achados apontaram que IMC elevado, sexo feminino, ansiedade acentuada no que diz respeito a contrair Covid-19, realizar as próprias compras de alimentos e episódios de comer emocional no período pré-*lockdown* foram variáveis associadas a um maior consumo de alimentos de densidade energética elevada. Observou-se, ainda, que as participantes que declararam maior frequência de comer emocional no período anterior à pandemia, além de apresentarem maior consumo de alimentos com densidade energética elevada, também relataram menor ingestão de frutas e vegetais e maior frequência de comer emocional durante a vigência do

lockdown. Parte da amostra relatou ter aumentado o consumo de frutas e vegetais como uma estratégia positiva de enfrentamento do período de isolamento (COULTHARD *et al.*, 2021).

No estudo de Bracalle e Vaccaro (2020), foram utilizados dados obtidos acerca do comportamento de consumidores na Itália, relacionados à compra de alimentos, cedidos por uma empresa de análise de mercado, para comparar as escolhas feitas no período entre 23 de Fevereiro e de 29 Março de 2020 (quando as medidas restritivas estavam em vigor devido à crise sanitária de COVID-19), com as que foram realizadas durante o mesmo recorte de tempo, no ano anterior. A amostra foi composta por informações do padrão de consumo de 10.769 lojas/mercados.

Como primeira mudança de comportamento relevante, percebeu-se que os italianos realizaram compras com um maior número de itens motivados pela necessidade de estocar e prover a sensação de segurança. Houve também aumento na aquisição de farinha, macarrão, ovos, leite longa vida e comidas enlatadas e congeladas. Quanto às sobremesas, houve preferência por prepará-las em casa, assim como pães, pizzas e bolos, havendo uma elevação acentuada na compra de fermentos (296,9%) e farinhas (203%), sinalizando o aumento da panificação caseira, ressaltando o significado simbólico do ato de preparar o próprio pão, como uma forma de oferecer afeto e segurança para a família (BRACALE; VACCARO, 2020).

As autoras sugerem que público analisado pode ter encontrado no ato de cozinhar uma maneira prazerosa de enfrentamento do isolamento e do sentimento de tédio por estar mais tempo em casa, no entanto é cabível ressaltar que mesmo se tratando de receitas preparadas em casa, o consumo em excesso também pode afetar o perfil nutricional do consumo alimentar (BRACALE; VACCARO, 2020).

Em um estudo transversal realizado nos Países Baixos, Poelman e colaboradores (2021) buscou compreender as escolhas alimentares de 1.030 adultos em Abril de 2020, período no qual havia sido decretado *lockdown*. Participaram indivíduos com idade a partir de 18 anos, que responderam a um questionário online abrangendo aspectos sociodemográficos, hábitos alimentares e comportamento alimentar.

A maioria dos participantes declararam que, apesar de estarem submetidos ao estresse das mudanças de rotina suscitadas pela pandemia, não houve mudanças significativas em seus hábitos alimentares, sendo que 82,9% relataram manter a mesma quantidade de comida ingerida anteriormente e 8,9% ter comido mais durante o *lockdown*, neste último grupo houve prevalência de indivíduos com sobrepeso e obesidade, o mesmo se sucedeu em relação a considerar mais difícil manter hábitos saudáveis durante o período (POELMAN, *et al.*, 2021).

Em relação ao aumento do consumo de processados e ultraprocessados observou-se um aumento discreto (17,7% para produtos estáveis de prateleira; 11,1% para pratos congelados e 3,1% prontos para consumo). Acerca de alimentos in natura e minimamente processados, 15% consumiram mais frutas que o usual, enquanto 9,6% declararam o mesmo para vegetais e 6,3% para peixes (POELMAN *et al.*, 2021).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O cenário da pandemia de Covid-19 exerce influência nos hábitos alimentares da população mundial de maneira heterogênea, visto que os estudos analisados retratam aspectos negativos e positivos com proporções distintas. Em virtude da diversidade dos achados, perceber as principais tendências de impactos que possam causar danos, é um fator essencial para o desenvolvimento de políticas públicas de prevenção e de enfrentamento das consequências advindas dessas mudanças.

Conforme foi aferida a associação entre piora nos hábitos alimentares e os desdobramentos da pandemia, há de se considerar que a prevenção de novas epidemias se encontra no rol de estratégias de saúde pública de alimentação, uma vez que é ferramenta de gestão pública necessária para o controle das variáveis que interferem negativamente na alimentação da população.

A predominância do aumento do consumo de ultraprocessados e a conseqüente redução do consumo de alimentos in natura ou minimamente processados, se configuram como elementos chaves que sinalizam possíveis repercussões não desejadas: o aumento da incidência, assim como o agravamento, das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs), o que resulta em maior risco para quadros críticos advindos da infecção pelo novo coronavírus.

Não obstante, o desenvolvimento de hábitos alimentares negativos associados à pandemia configura-se em problemas de duas formas diferentes: a primeira, encerrada na piora em si mesma e a segunda associada à dificuldade de manter e construir hábitos saudáveis, no período durante, com vistas para reverberações no período pós-pandemia.

Percebe-se como ponto positivo o aumento de refeições preparadas em casa, o que tende a ser um fator benéfico para a saúde, no entanto se faz pertinente obter maior conhecimento quanto a composição dessas preparações e estimular através de ações de Educação Alimentar e Nutricional, um maior alinhamento com as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira, como uma forma de fomentar a autonomia para escolhas saudáveis e adequadas a fim de promover o

autocuidado no que tange à alimentação, visto que esse elemento é salutar para todos os períodos da vida, e principalmente em momentos desafiadores, como o da vigente pandemia do novo Coronavírus.

Há ainda de se considerar que precisam ser feitos novos trabalhos sobre os hábitos alimentares durante a pandemia, uma vez que há lacunas geográficas a serem preenchidas, como estudos que, no Brasil, se proponham a entender aspectos regionais dos hábitos alimentares durante a pandemia ou, na região latino americana, de modo a compor um escopo sólido a respeito das questões da macrorregião.

Ademais, dar continuidade aos estudos já propostos também é importante, tanto por conta do dinamismo socioeconômico inerente ao curso da pandemia quanto pela curta trajetória temporal dos resultados descritos, que se relacionam principalmente ao período inicial da pandemia. De igual importância é a conjugação com estudos já existentes e também vindouros que explorem outras temáticas que se associam a impactos nos hábitos alimentares de forma intensificada durante a pandemia, como a saúde mental e a Segurança Alimentar e Nutricional, a fim de construir uma compreensão mais robusta acerca da temática abordada.

Quadro 1. Resumo dos estudos sobre os impactos nos hábitos alimentares no contexto da pandemia de Covid-19. Brasília - DF, 2021.

| Autor/ ano | Tipo de estudo | Tamanho da amostra | Objetivo do estudo | Resultados mais relevantes |
|-------------------------------------|---|--|--|---|
| Malta <i>et al.</i> , 2020. | Transversal. | 45.161 brasileiros com 18 ou mais anos de idade. | Descrever as mudanças na alimentação e em outros elementos do estilo de vida no período de restrição social durante a pandemia da COVID-19. | Aumento do consumo de ultraprocessados. Redução da frequência de consumo de alimentos saudáveis, principalmente apresentada pelo público feminino. A frequência do consumo de alimentos congelados e salgadinhos se mostrou aumentada em ambos os sexos, a prevalência do maior consumo de doces foi apresentada pelas mulheres. Idosos não apresentaram mudanças em seus hábitos alimentares durante o período analisado. |
| Steele <i>et al.</i> , 2020. | Transversal (a partir de dados secundários). | 10.116 participantes da Coorte NutriNet Brasil. | Descrever os hábitos alimentares dos participantes da coorte NutriNet Brasil no período imediatamente antes e na vigência da pandemia de COVID-19. | Aumento de pequena magnitude, porém com significância estatística no consumo de frutas, hortaliças e leguminosas, principalmente nas macrorregiões Sudeste, Sul e Centro-Oeste nos estratos de maior escolaridade. Aumento na frequência de consumo de ultraprocessados nas Regiões Norte e Nordeste, associada ao estrato da amostra de menor escolaridade. |
| Smaira <i>et al.</i> , 2020. | Transversal. | 629 mulheres brasileiras. | Investigar possíveis associações entre o consumo alimentar e os determinantes dos hábitos e escolhas alimentares de mulheres durante a pandemia de COVID-19. | As mulheres que declararam comer motivadas pelos fatores saúde, perda de peso e fome fisiológica consumiram maior quantidade de alimentos <i>in natura</i> e minimamente processados. A parte da amostra que declarou comer motivadas por beliscar, substituir as refeições principais por lanches, regulação afetiva, apelo visual, compulsão, normas sociais e pedidos por <i>delivery</i> obtiveram maior consumo de ultraprocessados. |
| Ramos-Padilla <i>et al.</i> , 2020. | Transversal. | 9522 adultos equatorianos entre 18-69 anos. | Explorar os hábitos alimentares de adultos equatorianos durante o isolamento social em virtude da pandemia de COVID-19. | Cerca de 50,4% dos participantes mudaram seus hábitos alimentares durante o período do isolamento e 16% evitaram o consumo de alimentos que consideraram acarretar danos. Houve também aumento do consumo de alimentos (44%), suplementos (41,4%) e de bebidas não alcoólicas (31,6%) consideradas benéficas à saúde.. |

| | | | | |
|----------------------------------|--------------|--|--|--|
| Ruiz-Rosso <i>et al.</i> , 2020. | Transversal. | 726 adolescentes. | Avaliar mudanças no consumo de ultraprocessados de adolescentes de diferentes países durante a pandemia de COVID-19. | Consumo acentuado de ultraprocessado nos adolescentes de todos os países, no entanto, houve maior associação ao aumento desse consumo nos países latino americanos. |
| Powell <i>et al.</i> , 2021. | Qualitativo. | 30 universitários americanos. | Verificar mudanças nas escolhas alimentares de universitários americanos durante a pandemia de COVID-19. | A maioria dos participantes relataram mudanças na alimentação durante o período analisado, considerando o perfil das refeições mais calórico e menos nutritivo se comparado ao período pré-pandemia no qual se alimentavam no restaurante universitário. |
| Carroll <i>et al.</i> , 2020. | Transversal. | 254 famílias canadenses. | Identificar os impactos exercidos pela pandemia de COVID-19 nos comportamentos saudáveis de famílias canadenses. | A maior parte da amostra relatou mudanças nos hábitos alimentares durante o período da pandemia, como: aumento do consumo de lanches rápidos e de refeições preparadas em casa. Assim como a prática mais frequente da comensalidade em família. |
| Coulthard <i>et al.</i> , 2021. | Transversal. | 620 participantes residentes no Reino Unido. | Examinar a auto-percepção de adultos residentes no Reino Unido acerca das mudanças nos hábitos alimentares durante o <i>lockdown</i> decorrente da pandemia de COVID-19. | Aumento no consumo de alimentos de elevada densidade energética associado diretamente à IMC elevado, ansiedade em relação a contrair Covid-19, comportamento alimentar (comer emocional) no período pré-pandemia. Aumento no preparo de refeições caseiras e ingestão de frutas e verduras como formas adaptativas positivas de enfrentamento da pandemia. |
| Bracalle e Vacarro, 2020. | Transversal. | Dados de consumo de 10.769 lojas/mercados. | Analisar as mudanças nas escolhas alimentares da população italiana frente às medidas de isolamento social da pandemia de COVID-19. | Redução no consumo de alimentos frescos (frutas e vegetais) e aumento do consumo de macarrão, ovos, leite, farinha, longa vida e alimentos congelados. Aumento do hábito de preparar as refeições em casa, no entanto nem sempre as mesmas apresentam um perfil nutricional saudável. |
| Poelman <i>et al.</i> , 2021. | Transversal. | 1.030 adultos holandeses. | Avaliar mudanças nas escolhas alimentares da | A maioria dos participantes não relataram mudanças significativas em suas escolhas alimentares. Participantes com sobrepeso e obesidade se mostraram mais inclinados a |

| | | | | |
|--|--|--|-------------------------------------|---|
| | | | população adulta dos Países Baixos. | considerar difícil manter hábitos alimentares durante o período de isolamento social. |
|--|--|--|-------------------------------------|---|

REFERÊNCIAS

AQUINO, E. M. L. *et al.* Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: potenciais impactos e desafios no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**. v. 25, suplemento 1, 2020.

BELIK, W.; SILIPRANDI, E. Hábitos Alimentares, Segurança e Soberania Alimentar. In: VILARTA, R.; GUTIERREZ, G. L.; MONTERIO, M. I. (Orgs.). **Qualidade de Vida: Evolução dos Conceitos e Práticas no Século XXI**. Campinas: IPES, v. 1, p. 187-196, 2010.

BEZERRA, A. C. V. *et al.* Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.25, suplemento 1, p.2411-2421, 2020.

BOSI, M. L. M., PRADO, S. D. Alimentação e Nutrição em Saúde Coletiva: constituição, contornos e estatuto científico. **Ciência e Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro, v. 16, n. 1, p. 7-17, 2011.

BOURDIEU, P. **A distinção: crítica social do julgamento**. 2. ed. Porto Alegre: Zouk, 2011a.

BRACALE, R., VACCARO, C. M. Changes in food choices following restrictive measures due to Covid-19. **Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases**, v. 30, n.9, p. 1423 -1426, 2020.

BRASIL, Agência Brasil. Organização Mundial da Saúde declara pandemia de Coronavírus, 2020. Disponível em :<https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2020-03/organizacao-mundial-da-saud-e-declara-pandemia-de-coronavirus> Acesso em : 01 de jun de 2021.

BRASIL, Ministério da Saúde. Como se proteger?, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/coronavirus/como-se-proteger> Acesso em 1 jun 2021.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2º Edição, 2014.

BRITO, S. B. P. *et al.* Pandemia da COVID-19: o maior desafio do século XXI. **Visa em Debate**, v.8, n.2, p. 54-63, 2020.

BROOKS, S. K. *et al.* The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. **Lancet**, v.395, p. 912-920, 2020.

CARDOZO, D. R. *et al.* Hábitos alimentares: desvendando padrões e escolhas sociais. **Revista Interdisciplinar de Tecnologias da Educação**, v. 4, p. 1-14, 2018.

CARROLL, N. *et al.* The Impact of COVID-19 on Health Behavior, Stress, Financial and Food Security among Middle to High Income Canadian Families with Young Children. **Nutrients**, v.12, n. 2352, 2020.

CEPAL, FAO. Cómo evitar que la crisis del COVID-19 se transforme en una crisis alimentaria Acciones urgentes contra el hambre en América Latina y el Caribe. **Informe COVID-19 CEPAL - FAO**, 2020.

COULTHARD, H. *et al.* Eating in the lockdown during the Covid 19 pandemic; self-reported changes in eating behaviour, and associations with BMI, eating style, coping and health anxiety. **Appetite**, v. 161, article 105082, 2021.

CRUZ, S. R. Uma análise sobre o cenário da fome no Brasil em tempos de pandemia do COVID-19. **Pensata**. Dossiê: Gênero, Decolonialidade e Pensamento Afrodiaspórico. v.9 n.2, 2020.

FAO, FAO no Brasil. ONU alerta que fome aguda deve aumentar em mais de 20 países, 2021. Disponível em: <http://www.fao.org/brasil/noticias/detail-events/pt/c/1391674/> Acesso em 28 de maio de 2021.

FIRMINO, P. C. S. Globalização e COVID-19: guerra contra um inimigo invisível. **Revista Contexto Geográfico**, v.5, n.9, p.01-15, 2020.

GIMENES-MINASSE, M. H. S. G. Comfort food: sobre conceitos e principais características. **Contextos da Alimentação – Revista de Comportamento, Cultura e Sociedade**, v. 4 n. 2, 2016.

LIMA, C. M. A. O. Informações sobre o novo coronavírus (COVID-19). **Radiol Bras** v.53, n.2, 2020.

MALTA, D. C *et al.* A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. **Epidemiol. Serv. Saúde**, v. 29, n. 4, 2020

OLIVETO, P. Mundo se mobiliza por uma vacina contra COVID -19, o novo coronavírus. **Correio Braziliense**, 2020. Disponível em: https://www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/ciencia-e-saude/2020/03/01/interna_ciencia_saude,831265/mundo-se-mobiliza-por-uma-vacina-contra-o-covid-19-o-novo-coronavirus.shtml Acesso em : 01 de jun de 2021.

OPAS, Folha Informativa sobre COVID-19, 2020. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/covid19> Acesso em: 1 de jun de 2020.

ORNELL, F. et al. Pandemia de medo e COVID-19: impacto na saúde mental e possíveis estratégias. **Revista debates em Psychiatry**, 2020.

POELMAN, M. P. *et al.* Eating behavior and food purchases during the COVID-19 lockdown: A cross-sectional study among adults in the Netherlands. **Appetite**, v. 157, article, 105002, 2021.

POWELL, P. K. *et al.* The food choices of US university students during COVID-19. **Appetite**, v. 161, article 105130, 2021.

QUINTELLA, C. M. *et al.* Vacinas para Coronavírus (COVID-19; SARS COV-2): mapeamento preliminar de artigos, patentes, testes clínicos e mercado. **Cadernos de Prospecção**, Salvador, v. 13, n. 1, p. 3-12, março, 2020

KLOTZ-SILVA, J.; PRADO, S. D.; SEIXAS, C. M. A força do "hábito alimentar": referências conceituais para o campo da Alimentação e Nutrição. **Physis Revista de Saúde Coletiva**, v.27, n.4, p.1065-1085, 2017.

RAMOS-PADILLA, P. *et al.* Eating Habits and Sleep Quality during the COVID-19 Pandemic in Adult Population of Ecuador. **Int. J. Environ. Res. Public Health**, v.18, n.3606, 2021.

RIZZOLO, A. *et al.* Comensalidade em Tempos de Pandemia de COVID-19. Relatório Parcial. Universidade de Brasília (UnB): Observatório de Políticas de Segurança Alimentar e Nutricional MultiplicaçãoSSAN, 2020.

RUIZ-ROSSO, M. B. *et al.* Changes of Physical Activity and Ultra-Processed Food Consumption in Adolescents from Different Countries during Covid-19 Pandemic: An Observational Study. **Nutrients**, v. 12, n. 2289, 2020.

SMAIRA, F. I. *et al.* Poor Eating Habits and Selected Determinants of Food Choice Were Associated With Ultraprocessed Food Consumption in Brazilian Women During the COVID-19 Pandemic. **Frontiers in Nutrition**, v. 8, article 672372, 2021.

STEELE, E. M. *et al.*, Mudanças alimentares na coorte NutriNet Brasil durante a pandemia de COVID 19. **Revista de Saúde Pública**, v. 54, n.91, 2020.

ULRICH-LAI, Y. M. *et al.* Stress Exposure, Food Intake, and Emotional State. **Stress**, v.18, n.4, p. 381-399, 2015.

VAZ, D. S. S., BENNEMANN, R. S. Comportamento alimentar e hábito alimentar: uma revisão. **Revista UNINGÁ Review**, v.20, n.1, p.108-112, 2014.

WERNECK, G. L. , CARVALHO, M. S. A pandemia de COVID-19 no Brasil: crônica de uma crise sanitária anunciada. **Cadernos em Saúde Pública**, v.36, n.5, 2020.

WU, F. *et al.* A new coronavirus associated with human respiratory disease in China. **Nature**, v.579, n.7798, p. 265-269, 2020.