



FACULDADE ANÍSIO TEIXEIRA

**JUCIKELLE DE OLIVEIRA SILVA
MATHEUS CARVALHO DE MEDEIROS CORREIA
THAIANE SOUZA PIMENTA**

**INFLUÊNCIA DA PANDEMIA DE COVID-19 NOS HÁBITOS
ALIMENTARES: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

**FEIRA DE SANTANA-BA
2022**

**JUCIKELLE DE OLIVEIRA SILVA
MATHEUS CARVALHO DE MEDEIROS CORREIA
THAIANE SOUZA PIMENTA**

**INFLUÊNCIA DA PANDEMIA DE COVID-19 NOS HÁBITOS
ALIMENTARES: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

Artigo apresentado à Faculdade Anísio
Teixeira, como requisito parcial de avaliação
para obtenção do grau de Bacharel em Nutrição,
solicitado pela Profa. Me. Bruna Dantas.

Orientadora: Prof.^a Me. Mayara Cordeiro
Oliveira Fernandes.

**FEIRA DE SANTANA-BA
2022**

INFLUÊNCIA DA PANDEMIA DE COVID-19 NOS HÁBITOS ALIMENTARES: UMA REVISÃO DE LITERATURA

INFLUENCE OF THE COVID-19 PANDEMIC ON EATING HABITS: A LITERATURE REVIEW

Jucikelle de Oliveira Silva
Matheus Carvalho de Medeiros Correia
Thaiane Souza Pimenta¹
Mayara Cordeiro Oliveira Fernandes²

¹ Estudantes de Nutrição. Faculdade Anísio Teixeira, Feira de Santana-Ba

² Nutricionista, orientadora. Faculdade Anísio Teixeira, Feira de Santana-Ba

RESUMO

O coronavirus disease 2019 (COVID-19) é uma doença infecciosa que trouxe como consequência alterações nos hábitos de vida dos indivíduos, inclusive nos alimentares, resultando em mudanças benéficas ou maléficas para a saúde. Sendo assim, o presente estudo teve como objetivo conhecer os efeitos da pandemia do coronavírus nos hábitos alimentares, através de uma revisão de literatura. Alguns estudos selecionados para revisão descreveram um elevado consumo de refeições caseiras e em outras situações, aumento dos pedidos de refeições em restaurantes. Observou-se que a quantidade de refeições consumidas por dia também foi modificada, especificando um aumento no apetite, com elevado consumo de frutas, vegetais e leguminosas. No entanto, a influência do estresse e da ansiedade no comportamento alimentar resultou no alto consumo de alimentos doces, farinhas, álcool e refrigerantes. Conclui-se que, de diversas maneiras a pandemia mudou a forma de se alimentar dos indivíduos e que os profissionais voltados a área de saúde, principalmente nutricionista que é responsável por adotar medidas alimentares com a finalidade de melhorar o estado de saúde dos pacientes, devem estar preparadas para encarar e encontrar solução para esta condição, sendo importante também a realização de mais estudos sobre a temática.

Palavras-chave: COVID-19, hábitos dietéticos.

ABSTRACT

Coronavirus disease 2019 (COVID-19) is an infectious disease that has resulted in changes in the lifestyle of individuals, including food, resulting in beneficial or harmful changes to health. Therefore, the present study aimed to know the effects of the coronavirus pandemic on eating habits, through a literature review. Some studies selected for review described a high consumption of home-cooked meals and, in other situations, an increase in requests for meals in restaurants. It was observed that the amount of meals consumed per day was also modified, specifying an increase in appetite, with high consumption of fruits, vegetables and legumes. However, the influence of stress and anxiety on eating behavior resulted in high consumption of sweet foods, flour, alcohol and soft drinks. It is concluded that, in many ways, the pandemic has changed the way individuals eat and that health professionals, especially nutritionists who are responsible for adopting dietary measures in order to improve the health status of patients, should be prepared to face and find a solution for this condition, and it is also important to carry out further studies on the subject.

Keywords: COVID-19, dietary habits.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	05
2 METODOLOGIA	07
3 RESULTADOS E DISCUSSÃO	07
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS	16
REFERÊNCIAS	17

INTRODUÇÃO

O coronavirus disease 2019 (COVID-19) é uma doença infecciosa decorrente do coronavírus 2 da síndrome respiratória aguda grave (SARS-CoV-2), no qual a maioria dos indivíduos infectados apresentam doença respiratória leve a moderada, sem precisar de um tratamento especializado. Porém, existem casos em que há uma necessidade de atenção médica sendo necessário um maior cuidado principalmente por parte daqueles que estão mais propensos a desenvolver a forma grave da doença, como os idosos, pessoas com câncer, diabetes, doenças cardiovasculares ou respiratórias crônicas (OPAS [(s.d)]).

A confirmação do primeiro caso de COVID-19 no Brasil foi notificado no dia 26 de fevereiro, em 2020. Sendo que, desta data até o dia 26 de fevereiro de 2022 no Brasil, ocorreu a confirmação de aproximadamente 28.744.050 casos e 648.913 óbitos por essa mesma doença, segundo os dados diários anunciados pelas Secretárias Estaduais de Saúde (SES) ao Ministério da Saúde (BRASIL, 2022).

No início, em consequência do reconhecimento da transmissão comunitária do vírus da COVID-19 no território nacional, ampliou-se a necessidade dos gestores responsáveis atuarem na busca de adoção das primeiras medidas de controle, que foram as não farmacológicas, ou seja, sem uso de medicamentos e vacinas, para evitar aglomerações e proporcionar o distanciamento social, contendo a transmissão que vinha crescendo de forma brusca (BRASIL, 2021; BRASIL, 2020).

A variante denominada Ômicron, que foi designada em 26 de novembro de 2021 pela Organização Mundial de Saúde (OMS), apresenta um elevado número de mutações. Consequentemente, torna-se necessário que algumas medidas continuem sendo seguidas, como se vacinar contra esse vírus com todas as doses necessárias, evitar aglomerações, usar máscara, higienizar as mãos e reduzir o contato com muitas pessoas, especialmente em locais fechados. Evitando assim, novas mutações do vírus (OPAS [(s.d)]).

O conceito de hábito alimentar, no campo científico da alimentação e nutrição, restringe-se a visão de algo que se repete com frequência em um determinado período de tempo. Predomina de maneira natural e corresponde somente ao que as pessoas consomem frequentemente, considerado como um padrão repetitivo (KLOTZ-SILVA; PRADO; SEIXAS, 2017).

Em relação à alimentação, o tipo de prática alimentar realizada durante a pandemia pode ajudar no enfrentamento das sequelas dessa situação, como a ingestão de nutrientes benéficos para o sistema imunológico, organizando o fracionamento das refeições, estabelecendo um

tempo limite de se alimentar e tendo pensamentos positivos. No Brasil há um crescente número de casos de obesidade e sobrepeso em pessoas de qualquer faixa etária. Em meio a pandemia essa questão é ainda mais preocupante, levando em consideração que a obesidade é um fator que desencadeia alguns agravos como a hipertensão arterial sistêmica, diabetes mellitus tipo 2 e doenças cardiovasculares, deixando os indivíduos em grupo de alto risco referente ao coronavírus (MUSCOGIURI et al, 2020; ASBRAN, 2020).

Para Durães et al (2020) existe uma ligação entre as consequências da pandemia da COVID-19 e as súbitas alterações no estilo de vida, podendo adiante, causar efeitos emocionais e psicológicos nos indivíduos, refletindo em mudanças na dieta e na possibilidade de escolhas alimentares inadequadas. Para tal, uma dieta não balanceada composta por elevada quantidade de produtos alimentícios industrializados e baixa ingestão de alimentos naturais ou minimamente processados, pode propiciar o desenvolvimento da obesidade e outras doenças crônicas.

Por outro lado, Costa, Henriques e Esmeraldo (2021) defendem que, o período de isolamento social decretados para o bem da saúde da população, não resultou em mudanças desfavoráveis na alimentação, mas sim como uma possibilidade para melhorar as práticas alimentares, aumentando o consumo de alimentos frescos como frutas e hortaliças, além de uma maior quantidade de pessoas realizando o preparo de refeições saudáveis.

Outros fatores relevantes são os problemas referentes a Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) que foram intensificados com o surgimento da pandemia causada pelo SARS-CoV-2, sinalizando um provável aumento na situação de fome, devido as mudanças na economia, produção, oferta, comercialização e consumo de alimentos, que foi atingida como resultado das restrições sociais. Interferindo de maneira negativa, principalmente, os grupos mais vulneráveis em questões econômicas, sociais e sanitárias, onde, a maioria deles não são alcançados por políticas públicas (RIBEIRO-SILVA, 2020).

A pandemia resultou em alterações no meio social, econômico e da saúde de forma geral, afetando na alimentação aderida por cada pessoa. A conduta do nutricionista com o aparecimento do covid-19 expõe uma maior preocupação deste profissional em conhecer medidas que busquem benefícios para a saúde dos indivíduos, reduzindo o agravamento desse quadro. Pensando também, nas necessidades específicas de cada pessoa e as mudanças ocasionadas no momento pandêmico, em prol de uma melhor qualidade de vida.

Levando em consideração as mudanças ocasionadas pelo alastramento do covid-19 e sua influência sobre a alimentação, o presente estudo teve como objetivo conhecer os efeitos causados pela pandemia do novo coronavírus nos hábitos alimentares.

METODOLOGIA

Este estudo é caracterizado por ter um delineamento do tipo revisão de literatura e de abordagem qualitativa, desenvolvido a partir da seleção de artigos científicos publicados nos bancos de dados, cujo o tema é referente aos efeitos da pandemia de covid-19 nos hábitos alimentares. Seguiu-se, respectivamente, cinco etapas: seleção da pergunta norteadora, definição dos critérios de inclusão e critérios de exclusão dos artigos, escolha dos artigos, análise e interpretação dos resultados.

No período entre os meses de março e abril, realizou-se a coleta dos estudos a partir da base de dados Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs) e no portal *National Library of Medicine* (PubMed). A pergunta norteadora selecionada foi: “qual a influência que a pandemia de covid-19 exerce nos hábitos alimentares?”. Os descritores utilizados para realizar a busca dos artigos foram: COVID-19 e hábitos dietéticos. A combinação dessas palavras foi feita com o uso do operador booleano AND.

Para iniciar a seleção foram seguidos critérios de inclusão como: a escolha de estudos na língua portuguesa, espanhola ou inglesa, entre os anos de 2020 a 2022 e somente textos disponíveis gratuitamente na íntegra. Através dessa conduta, seguindo os critérios de exclusão, descartaram-se os artigos que, após a leitura do título, resumo e texto completo, não responderam a questão de investigação e os artigos de revisão bibliográfica.

A partir dessa base delimitada com a escolha dos critérios, foi realizada uma leitura minuciosa e análise crítica dos estudos selecionados, com uma posterior interpretação dos resultados. Os principais dados coletados dos estudos escolhidos foram apresentados no quadro 1.

Quanto aos critérios éticos, foram respeitadas as normas estabelecidas pela lei N° 9610/98 que regula os direitos autorais, citando todos os autores envolvidos na pesquisa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao concluir-se a pesquisa, 52 artigos foram encontrados e destes, 10 foram selecionados, seguindo os critérios de inclusão e exclusão, como mostra a figura 1. Dos artigos, nove estão na língua inglesa, um na língua espanhola e todos utilizaram como método o estudo observacional. Os anos de publicação dos referidos estudos foi 2020 e 2021.

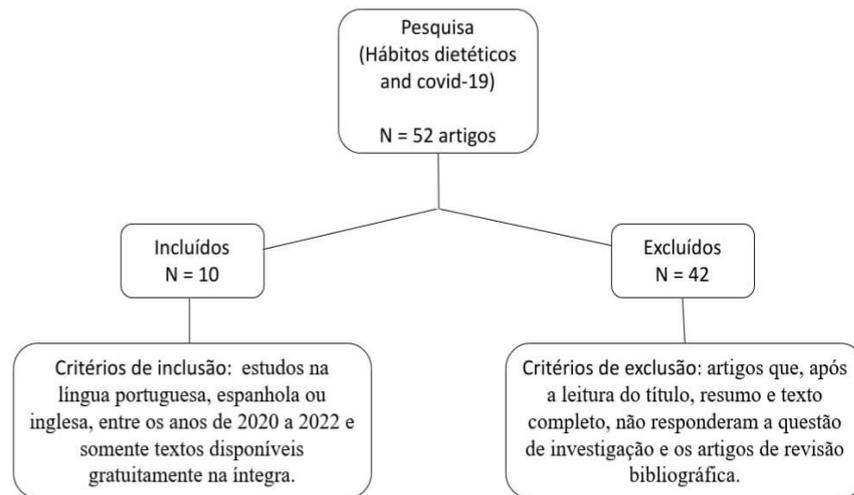


Figura 1. Fluxograma com as fases para seleção de artigos científicos.

Os estudos selecionados descreveram resultados significativos que indicam como a pandemia da Covid-19 trouxe mudanças na maneira que as pessoas se alimentam durante esse momento pandêmico, alterando as escolhas alimentares, em alguns casos sendo apresentadas mudanças benéficas para saúde e em outros, o contrário. Notou-se um elevado consumo de refeições caseiras e em outras situações, aumento dos pedidos de refeições em restaurantes. Além disso, observou-se que a quantidade de refeições consumidas por dia também foi modificada, especificando um aumento no apetite, com elevado consumo de frutas, vegetais e leguminosas. No entanto, a influência do estresse e da ansiedade no comportamento alimentar resultou no alto consumo de alimentos doces, farinhas, álcool e refrigerantes.

Quadro 1: síntese dos artigos selecionados para revisão de literatura

TÍTULO	AUTORES	REVISTA/ANO DE PUBLICAÇÃO	OBJETIVO	TIPO DE ESTUDO	RESULTADOS PRINCIPAIS
Hábitos alimentares e estilo de vida durante o bloqueio do COVID-19 nos Emirados Árabes Unidos: um estudo transversal	Ismail, L. C. et al.	Nutrientes, 2020.	Investigar o efeito da quarentena nos hábitos alimentares, atividade física, estresse e comportamentos de sono entre residentes adultos dos Emirados Árabes Unidos usando uma pesquisa online formulada.	Estudo transversal.	Aumento do consumo de refeições caseiras, da quantidade de refeições consumidas por dia e do consumo de café da manhã, porém os alimentos selecionados pelos participantes são pouco nutritivo.
Os hábitos de vida e o bem-estar psicológico mudaram entre adolescentes e estudantes de medicina devido ao bloqueio do COVID-19 na Croácia?	Dragun, R. et al.	Nutrientes, 2020.	Investigar os hábitos alimentares e outros comportamentos relacionados ao estilo de vida em adolescentes e estudantes de medicina resultantes do bloqueio do COVID-19 na Croácia.	Estudo transversal.	Adesão maior a frutas, leguminosas, peixes e doces, mas com pouca diferença na frequência do café da manhã e hábitos de lanche.
Hábitos alimentares antes e durante a epidemia de COVID-19 em países	Skotnicka, M. et al.	Nutrientes, 2021.	Investigar os hábitos alimentares antes e durante o COVID-19	Estudo observacional,	Aumento significativo na frequência de pedidos

européus selecionados			e estimar as diferenças entre os países selecionados e identificar mudanças adversas que podem levar a maiores consequências para a saúde.	prospectivo, retrospectivo e transversal.	de refeições prontas em restaurantes ou empresas de catering e também um elevado consumo diário de laticínios, grãos, gorduras e vegetais.
Hábitos alimentares e qualidade do sono durante a pandemia de COVID-19 na população adulta do Equador	Ramos-Padilla, P. et al.	Jornal Internacional de Pesquisa Ambiental e Saúde Pública, 2021.	Descrever os hábitos alimentares e qualidade do sono da população adulta do Equador durante o confinamento obrigatório devido à pandemia de COVID-19.	Estudo transversal.	Maior parte dos participantes mudaram seus hábitos alimentares durante o período do isolamento e 16% evitaram o consumo de alimentos que consideraram de risco. Aumentou o consumo de alimentos (44%), suplementos (41,4%) e de bebidas não alcoólicas (31,6%) consideradas benéficas à saúde.
O impacto do confinamento COVID-19 nos hábitos alimentares e	Galali, Y.	Ciência Alimentar e Nutrição, 2021.	Observar o impacto do bloqueio do COVID-19 no comportamento	Estudo transversal.	Maior parte apresentou uma elevação de apetite, com um maior

mudanças no estilo de vida: Um estudo Transversal			alimentar e estilo de vida da população curda no Curdistão iraquiano.		consumo de frutas, carnes brancas, vegetais e leguminosas.
Impacto do confinamento do COVID-19 no peso corporal, hábitos alimentares e atividade física de crianças e adolescentes jordanianos	Hourani, H. A.; Alkhatib, B.; Abdullah, M.	Medicina de Desastres e Preparação para a Saúde Pública, 2021.	Avaliar o efeito do bloqueio no peso corporal, hábitos alimentares e atividade física de jovens jordanianos (crianças e adolescentes).	Estudo transversal.	Aumento no consumo de todos os grupos alimentares durante o bloqueio.
Avaliação de hábitos alimentares e estilo de vida durante a pandemia de coronavírus 2019 na região do Oriente Médio e Norte da África: um estudo transversal	Ismail, L. C. et al.	Jornal Britânico de Nutrição, 2021.	Avaliar hábitos alimentares e comportamentos de estilo de vida entre os moradores da região do Oriente Médio e Norte da África (MENA) durante o bloqueio.	Estudo transversal.	Elevação no número de refeições consumidas por dia. Uma quantidade significativa não consome frutas e vegetais diariamente.
Hábitos alimentares e estilo de vida durante o bloqueio da pandemia de coronavírus: experiência do Líbano	Ismail, L. C. et al.	Fronteiras da Nutrição, 2021.	Examinar o impacto da quarentena nos hábitos alimentares e comportamentos de estilo de vida entre a população adulta libanesa.	Estudo transversal.	Aumento no consumo de refeições caseiras e também da quantidade de refeições consumidas por dia. Redução no número de pessoas

					que pulam café da manhã, porém há uma quantidade significativa de pessoas que não consomem frutas e vegetais diariamente.
Atividade física, hábitos alimentares e sono durante o isolamento social: do jovem ao idoso	Brito, L. M. S. et al.	Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 2021.	Analisar o comportamento de adultos e idosos em relação aos hábitos de sono, alimentação e atividades físicas em tempos de pandemia, durante o isolamento recomendado para prevenção da COVID-19.	Estudo transversal.	A população mais jovem apresentou um consumo alimentar menos nutritivo durante o isolamento social em comparação a pessoas com mais de 40 anos.
Os efeitos da quarentena do coronavírus (COVID-19) nos hábitos alimentares	Sudriá, M. E.; Andreatta, M. M.; Defagó, M. D.	Dieta, 2020.	Analisar o consumo alimentar durante o período de quarentena, a fim de colaborar na geração de estratégias de resposta à crise e seu impacto na saúde e no estado nutricional.	Estudo observacional, exploratório e transversal.	Metade dos participantes aumentaram o consumo de refeições caseiras e também a ingestão de doces, refrigerantes, farinhas e álcool. Uma quantidade significativa relatou comer por ansiedade e estresse.

As alterações ocasionadas pela pandemia de covid-19 na forma em que as refeições estavam sendo comercializadas e dentre outros fatores, atingiu as escolhas alimentares dos indivíduos em meio a essa condição, que optaram, em sua maioria, pelo consumo de refeições caseiras (ISMAIL et al., 2020; ISMAIL et al., 2021; SUDRIÁ; ANDREATTA; DEFAGÓ, 2020). Fato semelhante foi encontrado na pesquisa transversal de Coulthard e colaboradores (2020) e através do estudo longitudinal prospectivo realizado por Aro; Pereira e Bernardo (2021) que foram apresentados resultados relatando que durante o isolamento social consequente do momento pandêmico, a maioria das pessoas optaram por preparar suas refeições em casa.

O quadro apresentado anteriormente mostra um comportamento diferente dos achados de Skotnicka et al (2021) que realizou sua pesquisa objetivando investigar os hábitos alimentares antes e durante o COVID-19 e estimar as diferenças entre os países selecionados, identificando mudanças adversas que podem levar a maiores consequências para a saúde e concluiu que houve um aumento na frequência de pedidos de refeições prontas em restaurantes ou empresas de catering.

Apesar do aumento significativo na ingestão alimentar caseira, esse fator não pode ser considerado como uma prática saudável, é necessário analisar quais tipos de alimentos estão sendo preparados no domicílio que podem apresentar um perfil pouco nutritivo, como doces e farinha (SUDRIÁ; ANDREATTA; DEFAGÓ 2020). Como foi apresentado na pesquisa de Bracalle e Vaccaro (2020), que através da investigação da compra de alimentos, cedidos por uma empresa de análise de mercado entre fevereiro e março de 2020, concluiu que os italianos realizaram compras em quantidades relevantes de macarrão, ovos, farinha, comidas enlatadas ou congeladas e sobremesas preferencialmente preparadas em casa como bolos, pães e pizza. O hábito dessa população foi marcado por compras de itens considerando a necessidade de estocar.

Comprovando-se esse comportamento de risco à saúde, se faz necessário estudar mais a fundo e buscar soluções para essa problemática fazendo escolhas alimentares mais saudáveis, que segundo Brasil (2014) é necessário para evitar o desenvolvimento de doenças crônicas como a hipertensão (pressão alta), alguns tipos de câncer e doenças do coração, que tem como causa o alto consumo de alimentos calóricos e o desequilíbrio de nutrientes na alimentação.

Considerando o fato que a pandemia trouxe inúmeras mudanças em vários aspectos de vida, foi possível observar o aumento de apetite dos indivíduos e o aumento no consumo de vegetais, frutas, carnes brancas e leguminosas (GALALI, 2021). Em contrapartida, Oliveira (2020) através de um estudo observacional analítico do tipo transversal com universitários de

universidades nacionais que passaram pelo isolamento social, chegou a conclusão que os participantes que relataram um aumento de apetite também informaram um elevado consumo doces, bolos, bolachas (52,8%), salgados *snaks* e pizzas (40,3%), refrigerantes e sumos (16,7%) e laticínios (26,4%).

Tais modificações no comportamento alimentar não foram encontradas no estudo de Poelman et al (2021), cujo os participantes alegaram que não houve alteração significativa em seu hábito alimentar, apesar do estresse no cotidiano consequentemente das mudanças da pandemia. Uma quantidade significativa de 82,9% informou não alterar a quantidade de refeições consumidas durante o isolamento social, enquanto 8,9% aumentaram o consumo alimentar durante esse momento de restrição.

Ainda sobre o consumo alimentar, houve casos que indicaram o aumento do consumo de todos os grupos alimentares em comparação a antes da pandemia (HOURANI; ALKHATIB; ABDULLAB, 2021). Cenário diferente do que foi relatado por Malta et al (2020) onde concluiu-se apenas o aumento do consumo de alimentos pouco nutritivos em dois ou mais dias na semana como chocolates, biscoitos doces e pedaços de torta, com redução no consumo de hortaliças. Assim como Ismail et al (2021) informa que uma quantidade significativa não consome frutas e vegetais diariamente.

Segundo Dragun et al (2020) a pandemia levou a uma adesão maior a frutas e leguminosas, porém houve um aumento na ingestão de doces. Fatos que se assemelham com os de Steele e colaboradores (2020) que em sua pesquisa, os resultados alegraram uma elevação estatisticamente significativa no consumo de alimentos saudáveis como hortaliças, frutas e leguminosas e estabilidade no consumo alimentar não saudável como os alimentos ultraprocessados.

A pesquisa anterior informa que as regiões Norte e Nordeste apresentaram uma discreta elevação no consumo de alimentos industrializados por pessoas com categoria inferior de escolaridade. Sendo assim, é mostrada que a relação entre essas duas problemáticas pode servir como um alerta, indicando a influência das desigualdades sociais nos hábitos alimentares durante a situação da pandemia e como a sociedade, os profissionais e o governo pode atuar sobre essa situação.

Em relação a idade, a população mais jovem apresentou um consumo alimentar menos nutritivo durante o isolamento social em comparação a pessoas com mais de 40 anos de idade, que escolhem melhor os alimentos de suas refeições (BRITO et al., 2021). Esse hábito alimentar inadequado por parte da população idosa também foi registrado na pesquisa de Malta et al

(2020) que aponta que os idosos continuaram com seu comportamento alimentar com elevado consumo de alimentos saudáveis.

A nutrição e a alimentação são classificadas como as duas condições básicas para promover e proteger a saúde humana, esses requisitos também são importantes para um adequado crescimento e desenvolvimento dos indivíduos, mantendo sua qualidade de vida e cidadania (BRASIL, 2013), fato considerado no estudo de Ramos-Padilla (2021) onde alegou-se que parte dos indivíduos estudados evitaram o consumo de alimentos de risco à saúde devido a pandemia. Coincidindo com a pesquisa de Ferreira (2020) na qual, uma quantidade significativa de participantes que relataram se importar muito com sua alimentação, além de expor que os três grupos alimentares com aumento de consumo após momento pandêmico foi leite e queijo, fruta e água e foi reduzida a ingestão de refrigerantes, *snacks* salgados e refeições pré preparadas.

A pandemia trouxe como uma de suas consequências alterações emocionais, que por sua vez, o que levou as pessoas a comer por ansiedade e estresse (SUDRIÁ; ANDREATTA; DEFAGÓ 2020). Na pesquisa de Scarmozzino e Visioli (2020) e de Verticchio e Verticchio (2020) a pandemia levou a um aumento no consumo de chocolates, sobremesas, sorvetes e salgadinhos, sendo que, uma quantidade relevante atribuiu esse consumo elevado ao alto nível de ansiedade durante a pandemia. Uma alta porcentagem foi de participantes que sentiram medo de parentes e amigos adoecerem, seguido dos que alegaram estar sofrendo de ansiedade, também com incerteza quanto ao futuro e preocupados. Essas mesmas pessoas afirmaram se alimentar de forma não saudável e apresentaram ganho de peso, suas escolhas alimentares foram representadas pelo alto consumo de doces e massas. Esse fator aponta a necessidade da adoção de políticas públicas após a pandemia para a realização de ações para promover saúde, prevenir e proteger dessas doenças, além da importância de aumentar o cuidado na atenção primária a esse público.

Nesta perspectiva, podemos inferir que as consequências da pandemia de coronavírus trouxe resultados que podem variar entre os indivíduos considerando sua nacionalidade, condição emocional ou idade. Analisando-se superficialmente, algumas conclusões podem não alertar o verdadeiro risco da situação, por isso se faz necessário investigar de forma mais detalhada cada situação, lembrando que é imprescindível analisar as pessoas de forma individual.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos resultados expostos pelos artigos científicos, foi possível compreender que a pandemia de covid-19 impactou significativamente em relação aos hábitos alimentares da grande maioria da população, principalmente relacionada ao consumo de alimentos caseiros, industrializados como os *fast food* e também as bebidas alcoólicas ou industrializadas comparado aos anos anteriores antes da chegada do coronavírus nos países. Interferindo também nas quantidades de refeições realizadas, onde a maioria dos indivíduos aumentaram o consumo alimentar durante o dia. Observou-se que houve alterações nas escolhas alimentares, algumas consideradas nutritivas (aumento no consumo de frutas, legumes e verduras) ou pouco nutritivas (elevado consumo de alimentos industrializados), isso variou entre as faixas etárias, o sexo da população e os países que residem.

A pesquisa apresentou algumas limitações, como os poucos estudos realizados até o presente momento sobre a temática, o que impediu a análise de resultados mais variados entre as pesquisas. Contudo, essa questão dificultou uma comparação entre diferentes sociedades e entre distintos grupos populacionais para mostrar qual estaria sendo mais afetado e qual o hábito alimentar que cada grupo adotou, se haveria distinções ou semelhanças, para assim, chegar em uma conclusão mais ampla. Mostrando-se também, a precisão de realizar mais estudos para explorar o hábito alimentar da população brasileira, uma vez que, os estudos realizados no Brasil sobre o tema está escasso. É relevante a realização de mais estudos sobre os hábitos alimentares durante a pandemia de coronavírus, para que se tenha conhecimentos mais diversificados. Tendo uma conclusão sobre a real situação onde se encontra a população.

As transformações consideradas negativas à saúde podem levar ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis ou agravar as já existentes. Portanto, os profissionais voltados à área de saúde, principalmente o nutricionista que cuidam e adotam medidas alimentares com a finalidade de promover o bem estar, devem estar preparadas para encarar e encontrar soluções inovadoras e significativas na tentativa de melhorar positivamente a qualidade de vida dos indivíduos. Mostrando assim, a importância de criar ações nutricionais para ajudar na qualidade alimentar dos indivíduos e também de introduzir esse tema na graduação de nutrição, preparando o estudante para atuar diante das consequências do momento pandêmico.

REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO – ASBRAN. Guia alimentar para uma alimentação saudável em tempos de covid-19. 2020. Disponível em:

<<http://www.asbran.org.br/storage/arquivos/guiaCOVID19.pdf>>. Acesso em: 3 mai. 2021.

AL HOURANI, H.; ALKHATIB, B.; ABDULLAH, M. Impact of COVID-19 lockdown on body weight, eating habits, and physical activity of Jordanian children and adolescents. **Disaster medicine and public health preparedness**, p. 1-9, 2021. Disponível em: <<https://www.cambridge.org/core/journals/disaster-medicine-and-public-health-preparedness/article/impact-of-covid19-lockdown-on-body-weight-eating-habits-and-physical-activity-of-jordanian-children-and-adolescents/6AF3F7BC1DCE0133ABDFCB177F6BC63F>>. Acesso em: 20 mar. 2022.

ARO, F.; PEREIRA, B. V.; BERNARDO, D. N. D. Comportamento alimentar em tempos de pandemia por Covid-19 Eating behavior in times by Covid-19. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 6, p. 59736-59748, 2021. Disponível em: <<https://scholar.archive.org/work/l3ea4eruh5bx3extznlwl4ulhq/access/wayback/https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/download/31469/pdf>>. Acesso em: 1 mai. 2022.

BRACALE, R.; VACCARO, C. M. Mudanças na escolha alimentar após medidas restritivas devido ao Covid-19. **Nutrição, Metabolismo e Doenças Cardiovasculares**, v. 30, n. 9, pág. 1423-1426, 2020. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0939475320302209/pdf?md5=1cbe6429c2ed4a7b10f3313ab05a3654&pid=1-s2.0-S0939475320302209-main.pdf>>. Acesso em: 1 mai. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Ministério da Saúde declara transmissão comunitária nacional**. Brasília, 2020. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/ministerio-da-saude-declara-transmissao-comunitaria-nacional>> Acesso em: 8 mar. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretária de Vigilância em Saúde. **Boletim Epidemiológico Especial**. 2022. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/boletins/boletins-epidemiologicos/covid-19/2022/boletim-epidemiologico-no-102-boletim-coe-coronavirus.pdf/@@download/file/Boletim%20Epidemiol%C3%B3gico%20N%C2%BA%20102%20-%20Boletim%20COE%20Coronav%C3%ADrus.pdf>> Acesso: 7 mar. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretária de Atenção à Saúde. Departamentos de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. 1. ed., 1. reimp. Brasília, 2013. Disponível em:

<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://bvsm.sau.gov.br/bvsm/publicacoes/politica_nacional_alimentacao_nutricao.pdf&ved=2ahUKEwjK_rv2m-PwAhVMppUCHTVDdbMQFnECA4QAQ&usq=AOvVaw0V_avBLn7yY1MVyzatS4TW> Acesso em: 2 mai. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretária de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2. ed., 1. reimp. Brasília, 2014. Disponível em:

<http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf>
Acesso em: 2 mai. 2022.

BRITO, L. M. S. et al. Physical activity, eating habits and sleep during social isolation: from young adult to elderly. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 27, p. 21-25, 2021. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbme/a/8rkP7TNPg4qJBjx47TJcw8g/?format=pdf&lang=en>>. Acesso em: 21 mar. 2022.

COSTA, L.; HENRIQUES, E.; ESMERALDO, T. Alteração da alimentação e atividade física em contenção social: experiência da região autônoma da madeira. **Acta portuguesa de nutrição**. 2021. Disponível em: <https://actaportuguesadenutricao.pt/wp-content/uploads/2021/05/02_ARTIGO-ORIGINAL.pdf>. Acesso em: 15 fev. 2022.

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, p. 105082, 2021. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666320317049/pdf?md5=fa87e7a3249faecb248a5dece7a5ce13&pid=1-s2.0-S0195666320317049-main.pdf>>. Acesso em: 1 mai. 2022.

DURÃES, S. A. Implicações da pandemia da Covid-19 aos Hábitos Alimentares. **Revista Unimontes Científica**, Montes Claros (MG), V. 22, n. 2, p. 1-20, jul./dez. 2020. Disponível em: <<https://www.periodicos.unimontes.br/index.php/unicientifica/article/download/3333/3613/14736>> Acesso em: 2 abr. 2021.

DRAGUN, R. et al. Have lifestyle habits and psychological well-being changed among adolescents and medical students due to COVID-19 lockdown in Croatia?. **Nutrients**, v. 13, n. 1, p. 97, 2020. Disponível em: <<https://www.mdpi.com/2072-6643/13/1/97/pdf>>. Acesso em: 20 mar. 2022.

FERREIRA, I. S. C. Avaliação dos hábitos alimentares de uma amostra da população portuguesa durante o período de contenção social no combate à pandemia Covid-19. 2020. Disponível em: <<https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/129158/2/417980.pdf>>. Acesso em: 2 mai. 2022.

GALALI, Y. The impact of COVID-19 confinement on the eating habits and lifestyle changes: A cross sectional study. **Food Science & Nutrition**, v. 9, n. 4, p. 2105-2113, 2021. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8014478/pdf/FSN3-9-2105.pdf>>. Acesso em: 20 mar. 2022.

ISMAIL, L. C. et al. Assessment of eating habits and lifestyle during the coronavirus 2019 pandemic in the Middle East and North Africa region: a cross-sectional study. **British Journal of Nutrition**, v. 126, n. 5, p. 757-766, 2021. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7804075/pdf/S0007114520004547a.pdf>>. Acesso em: 20 mar. 2022.

ISMAIL, L. C. et al. Dietary habits and lifestyle during coronavirus pandemic lockdown: experience from Lebanon. **Frontiers in Nutrition**, p. 606, 2021. Disponível em:

<<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnut.2021.730425/pdf>>. Acesso em: 20 mar. 2022.

ISMAIL, L. C. et al. Eating habits and lifestyle during COVID-19 lockdown in the United Arab Emirates: a cross-sectional study. **Nutrients**, v. 12, n. 11, p. 3314, 2020. Disponível em: <<https://www.mdpi.com/2072-6643/12/11/3314/pdf>>. Acesso em: 20 mar. 2022.

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**. Rio de Janeiro, V. 27, n. 4, p. 1065 - 1085, out./dez. 2007. Disponível em: <<https://www.scielo.org/article/physis/2017.v27n4/1065-1085/#>> Acesso em: 10 abr. 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. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 29, 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/ress/a/VkvxmKYhw9djmrNBzHsvxrx/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 1 mai. 2022.

MUSCOGIURI, G. Nutritional recommendations for CoVID-19 quarantine. **European Journal of Clinical Nutrition**. V. 74, p. 850-851, 2020. Disponível em: <<https://www.nature.com/articles/s41430-020-0635-2>> Acesso em: 9 abr. 2021.

OLIVEIRA, A. S. S. Hábitos alimentares de estudantes universitários em período de contenção social. 2020. Disponível em: <<https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/127947/2/409895.pdf>>. Acesso em: 1 mai. 2022.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). **Folha informativa sobre COVID-19**. [(s.d)]. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/covid19>> Acesso em: 28 mar. 2021.

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, p. 105002, 2021. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S019566632031624X/pdf?md5=061d3379bd6483018ea1e0c0089f40a0&pid=1-s2.0-S019566632031624X-main.pdf>>. Acesso em: 2 mai. 2022.

RAMOS-PADILLA, P. et al. Eating habits and sleep quality during the COVID-19 pandemic in adult population of Ecuador. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 7, p. 3606, 2021. Disponível em: <<https://www.mdpi.com/1660-4601/18/7/3606/pdf>>. Acesso em: 20 mar. 2022.

RIBEIRO-SILVA, R. C. et al. Implicações da pandemia COVID-19 para a segurança alimentar e nutricional no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 3421-3430, 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csc/a/mFBRPHcbPdQCPdsJYN4ncLy>>. Acesso em: 11 abr. 2021.

SCARMOZZINO, F.; VISIOLI, F. Covid-19 and the subsequent lockdown modified dietary habits of almost half the population in an Italian sample. **Foods**, v. 9, n. 5, p. 675, 2020.

Disponível em: <<https://www.mdpi.com/23048158/9/5/675/pdf?version=1590387228>>.
Acesso em: 2 mai. 2022.

SKOTNICKA, M. et al. Dietary habits before and during the COVID-19 epidemic in selected European Countries. **Nutrients**, v. 13, n. 5, p. 1690, 2021. Disponível em: <<https://www.mdpi.com/2072-6643/13/5/1690/pdf>>. Acesso em: 20 mar. 2022.

SUDRIÁ, M.; ANDREATTA, M. M.; DEFAGÓ, M. D. Los efectos de la cuarentena por coronavirus (COVID-19) en los hábitos alimentarios en Argentina. **Diaeta**, v. 38, n. 171, p. 10-19, 2020. Disponível em: <<http://www.scielo.org.ar/pdf/diaeta/v38n171/1852-7337-diaeta-38-171-10.pdf>>. Acesso em: 1 abr. 2022.

STEELE, E. M. et al. Mudanças alimentares na coorte NutriNet Brasil durante a pandemia de covid-19. **Revista de Saúde Pública**, v. 54, 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rsp/a/DC47pXQknY64dXcxW4JGFZg/?format=pdf&lang=pt>>
Acesso em: 2 mai. 2022.

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. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 9, p. e460997206-e460997206, 2020. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/7206/7468/118355>>. Acesso em: 3 mai. 2022.