



**ISADORA BATISTA NOVAIS JUNQUEIRA
JULIANA TEIXEIRA PEREIRA**

IMPACTOS NEGATIVOS DA PANDEMIA NA ALIMENTAÇÃO

**Guanambi- BA
2021**

ISADORA BATISTA NOVAIS JUNQUEIRA
JULIANA TEIXEIRA PEREIRA

IMPACTOS NEGATIVOS DA PANDEMIA NA ALIMENTAÇÃO

Artigo científico apresentado ao curso de Nutrição do Centro Universitário FG-UNIFG como requisito de avaliação da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II.

Orientador: Denis Harley Nunes Lima

Guanambi- BA
2021

SUMÁRIO

RESUMO.....	3
PALAVRAS-CHAVE.....	3
ABSTRACT.....	4
KEYWORDS	4
INTRODUÇÃO	4
MATERIAL E MÉTODOS	6
TIPO DE ESTUDO	6
PROCEDIMENTO DE COLETA DE DADOS	6
RESULTADOS E DISCUSSÃO	7
PROBLEMAS NUTRICIONAIS ENFRENTADOS DURANTE A PANDEMIA	Erro!
Indicador não definido.	
ALIMENTAÇÃO E FATORES PSICOLÓGICOS	10
ALIMENTAÇÃO X IMUNIDADE	10
CONSIDERAÇÕES FINAIS	19
REFERÊNCIAS.....	20

IMPACTOS NEGATIVOS DA PANDEMIA NA ALIMENTAÇÃO

Isadora Batista Novais Junqueira¹, Juliana Teixeira Pereira¹, Denis Harley Nunes Lima²

1. Graduandas do curso de Nutrição do Centro Universitário FG- UNIFG

2. Docente do curso de Nutrição do Centro Universitário FG- UNIFG

RESUMO: O presente estudo tem por objetivo avaliar os novos hábitos alimentares da população durante a pandemia pela COVID-19, por meio de uma análise das principais evidências encontradas na literatura. Trata-se de uma Revisão de literatura do tipo integrativa, por meio da qual são avaliados e sintetizados os resultados de evidências científicas acerca da temática proposta. Após a busca na literatura e análise dos resultados, observou-se que os argumentos dos autores e suas respectivas evidências científicas acerca da alimentação durante a pandemia tem demonstrado mudanças. É importante ressaltar que a temática em questão ainda apresenta estudos incipientes, sobretudo, em virtude da pandemia ainda ser consideravelmente recente. No que tange à alimentação durante a pandemia, a insegurança alimentar, os fatores psicológicos, acarretados pelo isolamento social e a relação da alimentação e imunidade são pontos recorrentes abordados na literatura. Com base nas evidências analisadas, observa-se que as mudanças nos hábitos alimentares durante a pandemia tem sido assunto recorrente na literatura, representando motivo de grande preocupação. Visto que, os maus hábitos alimentares podem favorecer o desenvolvimento de patologias e comprometer o sistema imunológico do indivíduo, o que representa fatores de risco para o agravamento da COVID-19. É importante ressaltar ainda que, além da alimentação, o sedentarismo, no contexto pandêmico, também é apontado como fator negativo, que impacta diretamente na qualidade de vida da população. Assim, evidências mais aprofundadas se fazem necessárias com o intuito de ampliar a discussão sobre o importante tema em questão.

PALAVRAS-CHAVE: Hábitos alimentares. Imunidade. Pandemia.

Endereço para correspondência: Rua Osvaldo Melo n 121- Bairro: Centro- Caetité- Bahia. Cep: 46400.000.

Endereço eletrônico: isadorak5@hotmail.com

ABSTRACT: The present study aims to evaluate the new eating habits of the population during a pandemic by COVID-19, through an analysis of the evidence found in the literature. It is an integrative literature review, through which the results of scientific evidence on the proposed theme are evaluated and synthesized. After searching the literature and analyzing the results, it was observed that the authors' arguments and their evidence scientific evidence on food during a pandemic has certain changes. It is important to highlight that the subject in question still presents incipient studies, mainly, due to the fact that the pandemic is still considerably recent. With regard to food during a pandemic, food insecurity, psychological factors, caused by social isolation and the relationship between food and immunity are recurrent points in the literature. Based on the analyzed evidence, it is observed that changes in eating habits during the pandemic have been a recurring issue in the literature, representing the cause of great concern. Since, bad eating habits can favor the development of pathologies and the compromise of the individual's immune system represents the risk risk for the worsening of COVID-19. It is also important to emphasize that, in addition to food, sedentary lifestyle, in the pandemic context, has also been pointed out in studies as negative factors, which directly impact the quality of life of the population. Thus, more in-depth evidence is required in order to expand the discussion on the important topic in question.

KEYWORDS: Eating habits. Immunity. Pandemic.

INTRODUÇÃO

O Coronavírus corresponde a um grupo de vírus que, inicialmente, obteve origem animal. No entanto, sete espécies já foram identificadas em humanos, que são responsáveis por histórico prévio de epidemias gripais, a exemplo da China, em 2003 e o Oriente Médio, em 2012, obtendo um considerável índice de morbimortalidade (LANA et al., 2020).

Diante desta realidade surge então um cenário de pandemia nunca registrado anteriormente por qualquer classe viral. O novo Coronavírus denominado Sars-CoV-2 incidiu na China, especificamente na cidade de Wuhan, m meados de dezembro de 2019. No Brasil, a chegada do vírus foi identificada no dia 26 de fevereiro de 2020, onde então o país emergiu um alerta sobre o risco de complicações respiratórias

graves entre os infectados, especialmente devido ao seu alto poder de propagação entre humanos (CRODA; GARCIA, 2020).

Dessa forma, tendo em vista a transmissibilidade exponencial do novo vírus, medidas restritivas são adotadas desde a declaração da pandemia pela Organização Mundial da Saúde (OMS), em março de 2020, a fim de evitar a propagação do novo Coronavírus (WHO, 2020). A exemplo de tais medidas está o isolamento e o distanciamento social, que, segundo Di Renzo e colaboradores (2020) gera impacto no estilo de vida da população, sobretudo, na alimentação, no consumo de álcool e na qualidade do sono.

Assim, é importante ressaltar que, de acordo com Silva e colaboradores (2020), a infecção pelo Covid-19 abala diretamente a saúde imunológica de pacientes sintomáticos, o que pode afetar inúmeros sistemas. Desta forma, medidas preventivas, como a adoção de uma dieta balanceada e rica em nutrientes, se mostram como importante fator de proteção. Ademais, compostos extraídos de bons alimentos compõem os bioativos que servem de base para produção de medicamentos, vacinas e afins. Com isso, uma boa alimentação representa uma forma de proteção imunológica natural.

O estudo de Malta e colaboradores (2020) aborda que, infelizmente, a ingestão de alimentos saudáveis apresentou um comportamento regressivo desde o começo da pandemia. Em contrapartida, alimentos rápidos e de alta ingestão calórica ganhou cada vez mais espaço. O aumento do consumo de processados, aliado ao isolamento social, tem refletido drasticamente no gasto energético, uma vez que, houve redução da prática de atividades físicas. Com isso, nota-se influências negativas sobre a condição de saúde da população.

Assim, o presente projeto de pesquisa se justifica na necessidade de compreender as alterações ocorridas no hábito dietético durante a pandemia, bem como, entender como estas podem influenciar na saúde biopsíquica e, consequentemente, na qualidade de vida da população.

Dessa forma, tendo em vista a importância da alimentação, sobretudo para o fortalecimento do sistema imunológico no atual cenário, o presente estudo tem por objetivo avaliar os novos hábitos alimentares da população durante a pandemia pela COVID-19, por meio de uma análise das principais evidências encontradas na literatura.

MATERIAL E MÉTODOS

TIPO DE ESTUDO

O presente trabalho trata-se de uma Revisão de literatura do tipo integrativa, por meio da qual são avaliados e sintetizados os resultados de evidências científicas acerca da temática proposta (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008). Dessa forma, para a elaboração deste estudo, foram percorridas as seguintes etapas: a partir da escolha do tema, foi proposta a estruturação do plano de trabalho, onde foram determinados os descritores de busca; Posteriormente foi realizada pesquisa de evidências científicas nas bases de dados pré-determinadas; Em seguida, foi feita a seleção dos estudos para posterior leitura, de acordo com o título e resumo; Análise dos estudos selecionados para avaliação dos critérios de inclusão e exclusão; Construção do quadro sinóptico; Definição das categorias de análise; Interpretação dos resultados; E por fim, escrita da discussão.

A questão norteadora do presente estudo foi o interesse em conhecer e analisar, segundo os artigos científicos encontrados na literatura, as mudanças ocorridas nos hábitos alimentares da população no contexto da pandemia.

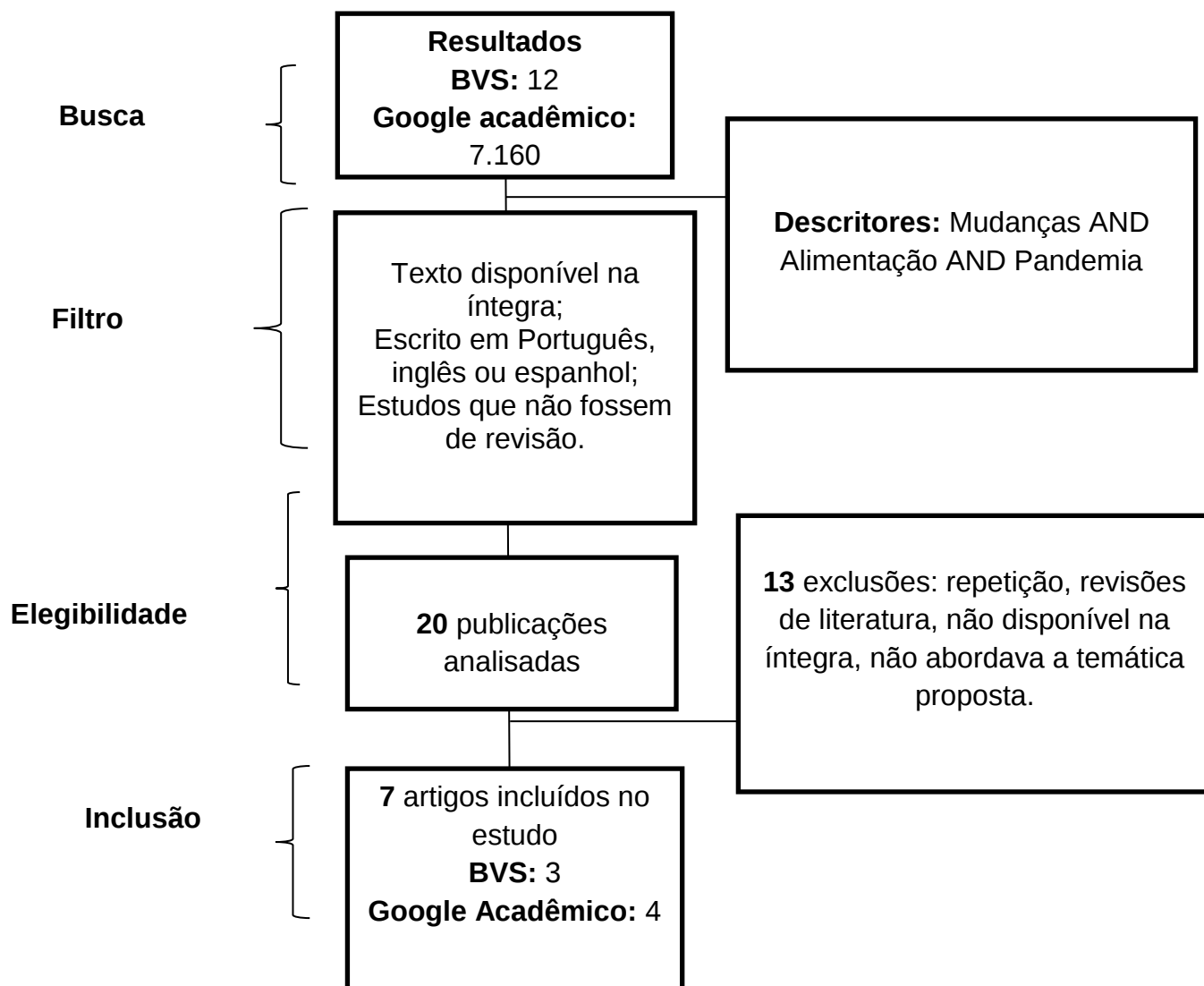
PROCEDIMENTO DE COLETA DE DADOS

A fim de encontrar artigos publicados que abordassem a temática proposta, os dados do presente estudo foram coletados nos periódicos Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), incluindo a busca nas bases de dados Scielo e LILACS. Foi também utilizada a ferramenta *Google Scholar*. Foram utilizados na busca os seguintes descritores: “Mudanças” E “Alimentação” E “Pandemia”.

Durante a busca foram encontrados na BVS 12 resultados, e Google Acadêmico 7.160 resultados, conforme é apresentado na Figura 1. Assim, foi feita a leitura dos títulos e resumos dos artigos para posterior seleção. Com isso, foram selecionados 20 estudos nessa etapa. Em seguida, foi feita a leitura na íntegra de todos os artigos com o objetivo de avaliar a elegibilidade dos mesmos. Dessa forma, para compor a amostra do presente estudo, foram incluídos 7 artigos.

Na seleção dos artigos foram considerados os seguintes critérios de inclusão: i) texto disponível na íntegra; ii) estudos escritos em português, inglês ou espanhol; iii) estudos que tivessem como temática principal o tema proposto; iv) estudos que não fosse de revisão da literatura.

Figura1. Fluxograma detalhado da seleção dos artigos incluídos no estudo. Periódico da BVS e *Google Acadêmico*.



RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a busca na literatura e análise dos resultados, observou-se que os argumentos dos autores e suas respectivas evidências científicas acerca da alimentação durante a pandemia tem demonstrado mudanças.

É importante ressaltar que a temática em questão ainda apresenta estudos incipientes, sobretudo, em virtude da pandemia ainda ser consideravelmente recente. No que tange à alimentação durante a pandemia, os problemas nutricionais enfrentados neste período, os fatores psicológicos acarretados pelo isolamento social e a relação da alimentação e imunidade são pontos recorrentes abordados na

literatura. Dessa forma, a síntese dos estudos incluídos na presente revisão está descrita no Quadro 1.

PROBLEMAS NUTRICIONAIS ENFRENTADOS DURANTE A PANDEMIA

Silva e colaboradores (2020) abordam, em seu estudo, os desafios e problemas nutricionais que os países enfrentam diante do cenário de pandemia, especialmente os países em desenvolvimento como o Brasil, que apresentam a tríplice fome, desnutrição e obesidade. Tal condição pode ser explicada devido a uma grande limitação de recursos socioeconômicos em grande parte da população, fazendo com que os mais desfavorecidos armazenem alimentos com deficiência nutritiva e nos piores casos, á ainda a ameaça de fome extrema.

Assim, tal cenário é evidenciado no estudo de Silva Neto e colaboradores (2020)⁶, em que se observou que parte da amostra apresentava quadro de obesidade ou desnutrição.

Lima Junior (2020), em sua revisão constataram que, atualmente, muitas famílias ficaram à mercê de alimentações inadequadas, devido à falta de recursos socioeconômicos, além disso, a alta nos preços dos produtos tem dificultado ainda mais o acesso, revelando um verdadeiro descaso do governo brasileiro, o que diz respeito ao direito de alimentação digna e adequada. Ainda hoje a alimentação é vista como fator isolado de saúde. Entretanto, é necessário atentar-se que a mesma está inserida dentro de um contexto biopsicossocial e que quando não há acesso de forma adequada, a comunidade torna-se mais susceptível ao desenvolvimento de quadros patológicos graves como a desnutrição, obesidade e a própria covid-19. Ademais, grandes repercussões físicas e mentais podem ser notadas.

Em consonância, Jaime (2020) ressalta sobre a insegurança alimentar causada pela pandemia do Covid-19, pois esta tem gerado altas taxas de desemprego, além disso, a necessidade de adotar o isolamento social tem limitado as pessoas a buscarem outras fontes de renda para o sustento familiar e, assim, conseguir uma alimentação digna se torna cada vez mais difícil.

Nesse contexto, é relevante ressaltar que em 2006 foi sancionada no Brasil a lei Nº 11.346 que assegura a toda a população brasileira o acesso à alimentação de forma adequada, na qual o governo garante a quantidade e qualidade necessária para promover a boa saúde de sua população. Entretanto, a realidade encontrada em muitas regiões contradiz a mesma lei (BRASIL, 2006).

Assim, acerca da alimentação durante a pandemia, foi observado que alguns estudos evidenciam diminuição no consumo de alimentos saudáveis, como frutas e hortaliças^{1,2,3,7} (MALTA et al., 2020; STEELE et al., 2020; WERNECK, 2020; MALTA et al., 2020). Um estudo aborda ainda divergências⁴, em que parte da amostra relata melhora na alimentação e estilo de vida, em decorrência do maior tempo disponível para preparação de alimentos. Contudo, foi evidenciada diminuição no consumo de alimentos *in natura*, devido à sua restrita durabilidade e necessidade de deslocamento para adquiri-los (JUSTO, 2020)⁴.

Tal cenário se torna ainda mais preocupante, uma vez que, estudos demonstram o aumento no consumo de alimentos não saudáveis como refrigerantes, doces, *fast foods* e alimentos ultra processados^{1,3,5,7} (MALTA et al., 2020; WERNECK, 2020; BICALHO; VIEIRA, 2021; MALTA et al., 2020). Em contrapartida a ingestão hídrica se mostrou como ponto positivo durante o isolamento social, pois foi demonstrado um aumento no consumo de água nos estudos de Justo (2020)⁴ e no estudo de Bicalho e Vieira (2021)⁵.

Dessa forma, os resultados divergentes apresentados pelos estudos podem ser hipotetizados pelo fato das amostras apresentarem diferenças sociodemográficas. Uma vez que, a pandemia gerou impactos econômicos, atingindo a oferta e consumo de alimentos, sobretudo aos grupos sociais mais vulneráveis (RIBEIRO-SILVA et al., 2020).

Nesse contexto, é importante ressaltar que, de acordo com a Pesquisa de comportamentos, desenvolvida pela Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz) (2020), há a hipótese de que a alimentação não saudável, sobretudo com consumo de alimentos ultra processados, prevalece em grupos com menos escolaridade e economicamente menos favorecido. Assim, conforme ressalta Elizabeth e colaboradores (2020), tal informação é motivo de grande preocupação, principalmente no atual cenário de pandemia, uma vez que os alimentos supracitados podem favorecer o desenvolvimento de comorbidades como a hipertensão, obesidade, diabetes, entre outras.

Por outro lado, de acordo com Demoliner e Daltoé (2020), durante o isolamento social ocorre um excesso de medo pela possibilidade de escassez de alimentos, levando uma grande parte da população a comprar grandes quantidades de alimentos, principalmente alimentos com conservantes de alta durabilidade. No

geral, esse tipo de alimento apresenta grande teor de açúcar, gordura trans, gordura saturada e sal, o que acarreta em um maior risco de obesidade.

ALIMENTAÇÃO E FATORES PSICOLÓGICOS

Com a declaração da pandemia pela OMS, em março de 2020, diversas foram as mudanças surgidas mundialmente, o que sugeriu a imposição de medidas restritivas, como o isolamento social. Tal medida acarretou no fechamento de diferentes setores de serviços em todo mundo e, conseqüentemente, em alterações no estilo de vida da população (DI RENZO, 2020).

Conforme apresentado por Malta e colaboradores (2020)¹ o isolamento social favoreceu o aumento do consumo de álcool, que segundo Scarmozzino e Visioli (2020), pode estar relacionado a imediata sensação de bem-estar, servindo como uma válvula de escape para as dificuldades vividas no atual cenário.

No estudo de Steele et al. (2020)² também foi evidenciada a influência de fatores psicológicos nas mudanças alimentares, durante a pandemia. Tendo em vista que, pessoas com diagnóstico prévio de depressão apresentaram um maior índice de consumo de alimentos não saudáveis. Entretanto, esse padrão alimentar também foi observado na população que não apresentava depressão prévia.

Silva Neto e colaboradores (2020)⁶ também observaram a associação dos fatores psicológicos e alimentação, visto que o nervosismo, tensão e ansiedade foram relatados, pelos indivíduos que compuseram a amostra, como um estímulo ao maior consumo alimentar.

Dessa forma, considerando tal cenário, a limitação às suas casas, durante longos períodos, e as readaptações impostas pelo cenário pandêmico favoreceram alterações que geraram impacto na dieta da população (MENGIN, et al., 2020), conforme é apontado nos estudos incluídos na presente revisão.

ALIMENTAÇÃO X IMUNIDADE

Biasebetti, Rodrigues e Mazur (2018) afirmam que a imunidade é caracterizada como um mecanismo de defesa do corpo humano, que atua diretamente contra a invasão de qualquer microrganismo estranho, assim, o sistema imunológico protege o organismo desde uma simples afecção até condições graves,

como tumores. As autoras ainda salientam que uma dieta controlada e rica em nutrientes potencializa a capacidade de proteção deste sistema.

Em meados da década de 70 surgiram as primeiras associações entre alimentação e sistema imune, no qual exames imunológicos começaram a fazer parte da avaliação nutricional. Tal relação torna-se indispensável para compreender como o comportamento alimentar pode influenciar de forma positiva ou negativa no funcionamento das células de defesa, na produção de anticorpos e no reconhecimento de potenciais antígenos, ou seja, fatores que determinam o sucesso de uma resposta imunológica satisfatória (SARNI *et al.*, 2010).

Diante da realidade de uma pandemia, nota-se considerável crescimento no consumo de álcool, carboidratos refinados e gordura saturada com alimentação escassa de fibras, gorduras insaturadas, antioxidantes e micronutrientes, gerando sérios prejuízos ao sistema imunológico. Dessa forma, o organismo torna-se propício a ocorrência de inflamação crônica, devido ao aumento da imunidade inata, dificultando a defesa do organismo contra o SARS-CoV-2, especialmente em grupos de risco (ZANG *et al.*, 2020).

Junior (2020) alerta que, diante a ameaça do novo Coronavírus, é preciso adotar medidas preventivas para o sistema imunológico, desta forma, a adoção de uma dieta completa e nutritiva se tornou ainda mais necessária, a exemplo, o autor ressalta a ingestão de vitamina A e C, Zinco e Selênio, além disso, aborda a importância da prática regular de atividade física. O estudo ainda revela que o hábito alimentar e o exercício físico não são as únicas variáveis que interferem na imunidade, entretanto, são fatores modificáveis que influenciam em todo o curso do processo.

Além das vitaminas A e C, estudos tem apontado a Vitamina D como uma importante aliada do sistema imunológico. Assim, foi possível observar, através de testes em vírus respiratórios *in vitro*, que a respectiva vitamina e seus metabólitos podem promover uma melhor eficiência da resposta imunológica no organismo. Nesse sentido, ensaios clínicos evidenciaram também relação entre as baixas taxas de vitamina D e o aumento do risco de desenvolver patologias respiratórias, além de interferir nas comorbidades (GIMÉNEZ *et al.*, 2020).

Nesse contexto, o estudo de Justo (2020)⁴, evidencia a preocupação da população com o fortalecimento do sistema imunológico, visto que parte da amostra

estudada afirmou mudanças positivas na alimentação e estilo de vida, na tentativa de obter melhores respostas imunológicas, em decorrência do cenário de pandemia.

Assim, é importante ressaltar que, imunidade e alimentação são diretamente proporcionais, pois, déficits nutricionais levam a maior probabilidade de quadros patológicos como Sars-CoV-2. Em condições normais de saúde, uma boa alimentação é facilmente encontrada em micronutrientes como verduras, legumes, frutas e semelhantes, daí a importância do comportamento alimentar preventivo, pois em condições graves como a do novo vírus há necessidade de suplementação alimentar e ainda assim não há total consenso científico sobre esta modalidade (GOIS *et al.*, 2020).

Quadro 1: Quadro sinóptico Mudanças AND Alimentação AND Pandemia. Periódico da BVS e Google Acadêmico.

N	Revista/ Jornal	Autor/ Ano	Objetivo	Método	Resultados/ Conclusão
1	Epidemiologia e Serviços de Saúde	MALTA, D. C. et al., 2020.	Descrever as mudanças nos estilos de vida, quanto ao consumo de tabaco, álcool, alimentação e atividade física, no período de restrição social consequente à pandemia da COVID-19.	Estudo transversal	A amostra do estudo foi composta por 45.161 indivíduos, sendo a maioria (53,6%) do sexo feminino. 17,6% da amostra afirmou um aumento no consumo de álcool durante o isolamento social. Foi observada uma redução no consumo de hortaliças, e não houve diferenças significativas no consumo de frutas e feijão. Houve aumento no consumo de alimentos não saudáveis, sobretudo congelados, salgadinhos chocolates e doces. A prática de atividade física apresentou redução significativa durante a pandemia, enquanto o sedentarismo e o tempo de permanência em frente às telas apresentaram aumento substancial.
2	Não identificado	STEELE, E. M. et al., 2020.	Descrever características da alimentação dos	Estudo de coorte	Foi observado pelos autores que houve mudanças significativas no consumo de

				participantes da coorte NutriNet Brasil imediatamente antes e na vigência da pandemia de COVID-19.		alimentos saudáveis, como frutas, hortaliças, feijão e outras leguminosas. Com relação à alimentação não saudável, foi constatada uma estabilidade no consumo de alimentos ultraprocessados.
3	Ciência e Saúde Coletiva	WERNECK, A. O. et al., 2020	Analisar a associação entre depressão previamente diagnosticada e alterações na atividade física (AF), tempo assistindo TV, consumo de frutas e vegetais, bem como na frequência do consumo de alimentos ultraprocessados (AUP).	Estudo transversal		Observou-se que as pessoas que tinham diagnóstico prévio de depressão apresentaram um maior índice de sedentarismo, alto consumo de alimentos não saudáveis e baixo consumo de vegetais e frutas durante a pandemia. No entanto, a inatividade física e o baixo consumo de alimentos saudáveis também foram observados na população geral.
4	Revista de Alimentação e Cultura das Américas	JUSTO, G. F. 2020	Relatar a experiência de atendimento nutricional sob a forma virtual, a funcionários de uma universidade privada,	Relato de experiência	de	O autor aborda que os hábitos alimentares durante a pandemia apresentam dois cenários contrários, melhora na alimentação e estilo de vida, e redução da qualidade dos alimentos e

no Rio de Janeiro, durante a pandemia do novo coronavírus.

inadequação no estado nutricional. O primeiro cenário foi justificado pelos pacientes como uma busca pelo fortalecimento do sistema imunológico. A preparação de alimentos e a realização de refeições à mesa, foram algumas das mudanças mencionadas pelos pacientes, em decorrência da maior disponibilidade de tempo durante a pandemia e da restrição de frequentar restaurantes. Outro ponto positivo observado pelo autor foi o aumento da ingestão hídrica durante o confinamento em casa. Em contrapartida houve redução na ingestão de alimentos frescos e *in natura*, em decorrência da sua pouca durabilidade e necessidade de saída várias vezes para adquiri-los. Houve também relatos de ausência de horários definidos para alimentação, devido ao *home office*. Dessa forma as

					refeições eram realizadas concomitantemente com a realização de outras atividades, dificultando os sinais de saciedade.
5	Jornal de Investigação Médica	BICALHO, E.; VIEIRA, B. B. T., 2021.	Verificar as mudanças nos hábitos alimentares de praticantes de atividade física durante a quarentena.	Estudo descritivo	Os autores observaram que mudanças significativas foram evidenciadas, tanto na alimentação, quando na ingestão hídrica da amostra estudada, em que houve uma maior prevalência do sexo feminino (76,2%). 42,9% dos entrevistados afirmaram redução na frequência da realização de atividades físicas. A ingestão hídrica foi um ponto positivo, em que 10 participantes relataram ingerir mais de 2 litros de água por dia. Com relação à alimentação houve o aumento da ingestão de refrigerantes, <i>fast foods</i> , e alimentos ultra processados. Em contrapartida, observou-se que o isolamento social favoreceu o maior

					consumo de hortaliças. Da amostra total 28,6% dos participantes não notaram mudanças na alimentação.
6	Não identificado	SILVA NETO, J. W. et al., 2020.	Avaliar o consumo alimentar de risco e proteção na ansiedade de estudantes universitários de uma universidade particular de Recife/Pernambuco em época de pandemia.	Estudo de coorte transversal	A amostra do estudo foi composta por 404 estudantes universitários, a maioria do sexo feminino (76,2%), 7,6% apresentou desnutrição e 30,8% excesso de peso. Nervosismo, ansiedade e tensão foram relatados por 70,2% da amostra total. Tal dado contribui para o aumento do consumo alimentar, relacionado ao excesso de peso com os sentimentos supracitados. Os autores ressaltam ainda a carga de trabalhos acadêmicos com fator de predisposição para o desenvolvimento de sintomas de ansiedade, nervosismo e tensão
7	Não identificado	MALTA, D. C. et al., 2020.	Comparar as mudanças de estilos de vida antes e durante a pandemia	Estudo transversal	De acordo com a amostra estudada, houve a percepção de que durante a pandemia ocorreu uma redução

COVID-19, segundo presença ou não de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) em adultos brasileiros.

significativa no consumo de alimentos saudáveis, como hortaliças e frutas, tanto em indivíduos sem patologias, como hipertensão, quanto em indivíduos com patologias, visto uma maior redução neste último grupo. Foi também observado um aumento no consumo de alimentos não saudáveis, como salgadinhos e chocolate. Com relação aos embutidos, no grupo de indivíduos sem patologias, não foi observado aumento significativo no consumo, enquanto no grupo de indivíduos saudáveis houve redução (6%).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nas evidências analisadas, observa-se que as mudanças nos hábitos alimentares durante a pandemia é um assunto recorrente na literatura, que representa motivo de grande preocupação. Nesse contexto, percebe-se que os maus hábitos alimentares podem favorecer o desenvolvimento de patologias e comprometer o sistema imunológico do indivíduo, o que demonstra fatores de risco para o agravamento da COVID-19.

É importante ressaltar ainda que, além da alimentação, o sedentarismo, no contexto pandêmico, também é apontado nos estudos como fatores negativos, que impactam diretamente na qualidade de vida da população. Assim, os resultados tornam-se ainda mais graves ao passo que estudos evidenciam também redução na prática de atividades físicas durante a pandemia.

Em contrapartida, é coerente afirmar que foi evidenciada carência de estudos acerca da temática, o que pode ser hipotetizado pelo fato da pandemia ainda ser consideravelmente recente. Portanto, evidências mais aprofundadas se fazem necessárias com o intuito de ampliar a discussão sobre o importante tema em questão.

REFERÊNCIAS

- BIASEBETTI, M. B. C.; RODRIGUES, I. D.; MAZUR, C. E. **Relação do consumo de vitaminas e minerais com o sistema imunitário: uma breve revisão**. Curitiba, v.19, n.1, p. 130-136, 2018.
- BICALHO, E.; VIEIRA, B. B. T. **Avaliação do consumo alimentar durante o COVID-19**. Jornal de Investigação Médica, v. 1, 2021.
- BRASIL. **Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006**. Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – SISAN com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências. Diário Oficial da União 2006.
- CRODA, J. H. R.; GARCIA, L. P. Resposta imediata da vigilância em saúde à epidemia da COVID-19. **Epidemiol. Serv. Saúde**, v. 29, n. 01, p. 1-3, 2020.
- DEMOLINER, F.; DALTOÉ, L. COVID-19: nutrição e comportamento alimentar no contexto da pandemia. **Perspectiva: Ciência e Saúde**, Osório, v. 5, p. 36-50, 2020.
- DI RENZO, L. *et al.* **Psychological Aspects and Eating Habits during COVID-19 Home Confinement: Results of EHLC-COVID-19 Italian Online Survey**. Nutrients, v.12, p.2152, 2020.
- ELIZABETH, L. *et al.* **Ultra-Processed Foods and Health Outcomes: A Narrative Review**. Nutrients, 2020.
- FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ (FioCruz). **Convid Pesquisa de Comportamentos**. Disponível em: <<https://convid.fiocruz.br/>>. Acesso em 1 de maio de 2021.
- GIMÉNEZ, V.M.M. *et al.* Lungs as target of COVID-19 infection: Protective common molecular mechanisms of vitamin D and melatonin as a new potential synergistic treatment. **Life Sciences**, p. 117808, 2020.
- GOIS, B. P. *et al.* suplementação e alimentação adequada no contexto atual da pandemia causada pela COVID-19. **Revista Desafios**, Goiânia, v. 07, p. 89-96, 2020.
- JAIME, P. C. Pandemia de COVID19: implicações para (in)segurança alimentar e nutricional. **Ciênc. Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 7, p. 2504, 2020.
- LIMA JUNIOR, C. L. Alimentação saudável e exercícios físicos em meio à pandemia da COVID-19. **Revista UFRR**, Boa Vista, v. 03, p. 33-41, 2020.
- JUSTO, G. F. A percepção do nutricionista sobre os hábitos alimentares de pacientes em trabalho home office durante a pandemia da Covid-19: um relato de Experiência. **Revista de Alimentação e Cultura das Américas**, v. 2, p. 245-251, 2020.

LANA, R. M. *et al.* Emergência do novo coronavírus (SARS-CoV-2) e o papel de uma vigilância nacional em saúde oportuna e efetiva. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 36, n. 3, p. 1-5, 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**, p. 1-27, 2020.

MALTA, D. C. *et al.* **Doenças crônicas não transmissíveis e mudanças nos estilos de vida durante a pandemia de COVID-19 no Brasil**. Belo Horizonte, 2020.

MENDES, K.D.S.; SILVEIRA, R.C.C.P.; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Revista Texto Contexto Enferm**, v. 17, p. 758-764, 2008.

MENGIN, A. *et al.* **Conséquences psychopathologiques du confinement**. Encephale, v.46, n.3, p.43-52, 2020.

RIBEIRO-SILVA, R. C. *et al.* Implicações da pandemia COVID-19 para a segurança alimentar e nutricional no Brasil. **Ciência e Saúde Coletiva**, v.25, n.9, p.3421-3430, 2020.

SARNI, R. O. S. *et al.* Micronutrientes e sistema imunológico. **Rev. Bras. Alerg. Immunopatol**, v. 33, p. 08-13, 2010.

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.

SILVA, F.G.C. *et al.* **Foods, nutraceuticals and medicinal plants used a complementary practice in facing up the coronavirus (covid-19) symptoms: a review**. 2020.

SILVA NETO, J. F.; BRANDÃO, H. F. C.; BARROS, L. P. S.; BARBOSA, L. N. F. **Influência do consumo alimentar de risco e proteção na ansiedade em estudantes universitários de uma universidade particular de Recife-PE em época de pandemia**. 2020.

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

WERNECK, A. O. *et al.* A percepção do nutricionista sobre os hábitos alimentares de pacientes em trabalho home office durante a pandemia da Covid-19: um relato de Experiência. **Revista Ciência e Saúde Coletiva**, v. 25, p. 4151- 4156, 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak**, 2020.

ZANG, L. *et al.* Potential interventions for novel coronavirus in China: A systematic review. **Journal of Medical Virology**, p. 479-490, 2020.

