COINTER PDVS 2021

III CONGRESSO INTERNACIONAL DAS CIÊNCIAS DA SAÚDE
Edição 100% virtual | 01 a 03 de dezembro

UMA REVISÃO INTEGRATIVA ACERCA DOS HÁBITOS ALIMENTARES EM ADULTOS DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

Apresentação: Comunicação Oral

Emyline Lucena Lima de Freitas Meira¹; Larissa Maria de Souza e Silva²; Maria Alessandra Maciel da Silva³; Juliana Mendes Correia⁴; Viviany Andrea Meireles Alves⁵

DOI: <https://doi.org/10.31692/IICOINTERPDVS.0012>

RESUMO

As circunstâncias que envolvem um contexto de quarentena, seja pela sua ocorrência de forma obrigatória ou voluntária, acarreta em mudanças consideráveis ao comportamento das pessoas, sobretudo pelos fatores socioemocionais que emergem diante das incertezas. Neste sentido, é possível compreender que a pandemia da COVID-19 transformou completamente o estilo de vida dos brasileiros, fazendo com que muitos adultos desenvolvessem novos hábitos alimentares. Por isso, objetivamos compreender, principalmente do ponto de vista analítico, quais os impactos causados pela pandemia de COVID-19 no comportamento alimentar dos adultos no Brasil. Metodologicamente, optamos pela revisão integrativa, no qual fizemos a pesquisa e a seleção dos artigos voltados à temática ora abordada. Com isso, a análise foi constituída a partir dos resultados de estudos qualitativos e quantitativos, feitos em território brasileiro, especificamente entre os meses de fevereiro à dezembro de 2020. As informações essenciais obtidas nos estudos, foram feitas por meio do título, dos resultados de cada trabalho, ano e mês de publicação. Com base nas análises, observamos que os fatores que incidem no comportamento alimentar dos adultos durante a pandemia são distintos e subvidem-se em: I. nível de escolaridade; II. estado de saúde de cada sujeito; III. classe social e patromônio financeiro. Na maior parte dos artigos, o relato dos entrevistados evidencia o aumento no consumo de ultraprocessados e *fast-foods* e a diminuição no consumo de hortaliças e leguminosas; esse tipo de comportamento alimentar foi explanado principalmente por indivíduos adultos com diagnóstico de depressão ou síndromes psicossomáticas. Assim, foi possível constatar as consequências negativas da prevalência de maus hábitos alimentares, sobretudo quando relacionados ao sedentarismo. Sob essa perspectiva, é basilar que estudos complementares sobre tal temática sejam realizados, para que sirvam como eixos norteadores às pesquisas sobre a saúde dos indivíduos em períodos de pandemia.

Palavras-Chave: COVID-19, Hábitos Alimentares, Pandemia, Quarentena.

INTRODUÇÃO

No ano de 2019, mais precisamente em meados de dezembro, as mídias mundiais foram

¹ Fonoaudiologia, Centro Universitário São Miguel, emylinemeira@gmail.com

² Fonoaudiologia, Centro Universitário São Miguel, larissafga13@gmail.com

³ Fonoaudiologia, Centro Universitário São Miguel, fgalessandra@outlook.com.br

⁴ Doutora, UNISÃO MIGUEL, IIDV-PDVS, mendescorre@yahoo.com.br

⁵ Doutora, UNISÃO MIGUEL, UFPE, mendescorre@yahoo.com.br

UMA REVISÃO INTEGRATIVA ACERCA DOS HÁBITOS ALIMENTARES EM ADULTOS DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

permeadas por notícias relacionadas à ocorrência de diversos casos de uma pneumonia grave, que posteriormente foi denominada como uma patologia infecciosa causada pelo vírus SARS-CoV-2, que ficou popularmente conhecido como Coronavírus 2019 e/ou COVID-19 (WHO, 2020). Tal doença teve seus primeiros indícios na cidade de Wuhan, situada na China, e é congênere a outros coronavírus que são bastante nocivos à saúde humana, sendo classificado por meios dos sintomas de uma síndrome respiratória aguda, de caráter extremamente grave. (HUANG et al., 2020)

Em 2020, a infecção pelo novo coronavírus começou a se espalhar de forma que o surgimento de uma nova pandemia começou a ser notificada pela Organização Mundial da Saúde – OMS (WHO, 2020). Diante disto, em março do mesmo ano, a OMS emite uma declaração que atesta a complexidade do problema, fazendo com que diversos países tomem providências de controle à disseminação do vírus, que possui um elevado teor de inoculação (ACTER et al, 2020). Assim, procedimentos relacionados aos hábitos de higiene das mãos, ao uso de máscaras e ao distanciamento social foram efetivadas em todos os países acometidos pela patologia.

Algumas pesquisas precedentes à mutação do novo coronavírus, indicaram que o patógeno está diretamente associado ao sistema imunológico e aos neurotransmissores, acarretando na acentuação e/ou no desenvolvimento de sintomas ligados às alterações de humor, transtornos psicóticos e de ansiedade. Para além das condições citadas, a preocupação com a doença, as dúvidas relacionadas às questões financeiras e ao isolamento social, são circunstâncias que produzem muito estresse e aceleram e/ou desencadeiam transtornos mentais.

Por isso, os danos fomentados pela pandemia de COVID-19 ainda prejudicaram consideravelmente os hábitos alimentares dos adultos em seu cotidiano, principalmente pela necessidade de trabalhar em *home office*, estando mais tempo dentro de casa, e se mantendo, de certo modo, limitados às práticas de atividade física apenas em suas residências (MOYNIHAN et al., 2015; CLARO et al., 2015). Um outro fator a ser destacado é a quantidade de informações negativas vindas através das mídias e também de algumas *fake news*, que provocaram um estresse excessivo às pessoas, levando os sujeitos a comerem muito mais do que o necessário, pois, na maioria dos casos, os alimentos servem como um alívio e/ou consolo para indivíduos que estão inseridos em situações de esgotamento psicológico.

Com base nessas informações, Rodrigues e Meule (2015) afirmam que, em momentos estressantes, a maioria dos indivíduos possui uma tendência a aumentar consideravelmente a ingestão de carboidratos simples, pelo fato dos açúcares presentes nesses alimentos entrarem

com rapidez à corrente sanguínea e trazerem uma sensação momentânea de prazer e conforto. Em contrapartida, esses mesmos alimentos são um dos principais responsáveis pelo desenvolvimento de problemas cardiovasculares, diabetes e obesidade; estas, que são classificadas como algumas das comorbidades que podem aumentar o risco de complicações relacionadas ao quadro de infecção pelo COVID-19. (MUSCOGIURI et al., 2020)

A partir das alterações dos hábitos alimentares que foram provocados pela pandemia, percebe-se a necessidade de analisar e discutir mais sobre a temática, sobretudo pelo melhor entendimento leitor acerca das causas que promovem a interrelação entre o estado emocional dos sujeitos e suas escolhas na rotina alimentar. Para isso, tencionamos compreender como a pandemia da COVID-19 potencializou os maus hábitos alimentares nos adultos brasileiros; tal análise será fundamentada mediante a seleção da produção técnica/científica divulgada em 2020⁶.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

1. Uma breve discussão teórica sobre o conceito de “Hábito Alimentar”

Nas pesquisas direcionadas à análise alimentar-nutricional, é possível perceber um olhar científico que considera as mudanças nos hábitos alimentares da população como uma espécie de obstáculo que precisa ser enfrentando. Esta problemática também é discutida e exposta nacionalmente, através das diretrizes do Guia alimentar para a população brasileira (BRASIL, 2014); com isso, o documento enfatiza, logo em sua parte introdutória, a importância de mudar hábitos alimentares para que os brasileiros tenham uma boa manutenção da saúde:

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda, por meio da Estratégia Global para a Promoção da Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde, que os governos formulem e atualizem periodicamente diretrizes nacionais sobre alimentação e nutrição, levando em conta mudanças nos hábitos alimentares e nas condições de saúde da população e o progresso do conhecimento científico. Essas diretrizes têm como propósito apoiar a educação alimentar e nutricional e subsidiar políticas e programas nacionais de alimentação e nutrição. (BRASIL, 2014, p. 7)

Essas afirmações também tem como base os apontamentos feitos pela Organização Mundial da Saúde – OMS e de pesquisas científicas, que atestam os benefícios de uma rotina alimentar saudável. Além disso, o todo o conteúdo presente no Guia⁷ traz, de uma forma didática, como se articula o funcionamento de uma alimentação equilibrada ao cotidiano, e ainda preconiza a possibilidade de “compreender um conjunto de estratégias que objetivam

⁶ Especificamente, entre os meses de fevereiro à dezembro de 2020.

⁷ Guia alimentar para a população brasileira (BRASIL, 2014).

UMA REVISÃO INTEGRATIVA ACERCA DOS HÁBITOS ALIMENTARES EM ADULTOS DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

proporcionar aos indivíduos e coletividades a realização de práticas alimentares apropriadas [o que deve ser implementado] pelos gestores e profissionais do Sistema Único de Saúde em parceria com atores de outros setores, privilegiando a participação popular” (BRASIL, 2014, p. 8).

Mesmo que as observações contidas no documento não preceituem de forma direta o que é compreendido por hábitos alimentares, seu significado, com certeza, está associado ao que integra o Glossário Temático: Alimentação e Nutrição (BRASIL, 2013), cujo processo de elaboração e divulgação foi feito sob supervisão do Ministério da Saúde. De acordo com o Glossário, os hábitos saudáveis são caracterizados como:

Conjunto de atos e atitudes que visam à manutenção da saúde e qualidade de vida. Nota: constituem hábitos saudáveis: a) alimentação adequada e balanceada; b) prática regular de atividade física; c) convivência social estimulante; d) busca, em qualquer fase da vida, de atividades ocupacionais prazerosas e de mecanismos de atenuação do estresse (BRASIL, 2013, p. 27).

Mais adiante, outro trecho esclarece que uma rotina baseada nesses preceitos pode ser colocada em prática através de “usos, hábitos e costumes que definem padrões de consumo alimentar de acordo com os conhecimentos científicos e técnicas de uma boa alimentação” (BRASIL, 2013, p. 34). Essa concepção é o que, normalmente, compreendemos sobre os hábitos alimentares segundo as estratégias governamentais que estão voltadas à área alimentar-nutricional. Dessa forma, os pilares científicos desses documentos são provenientes, em sua maioria, das pesquisas epidemiológicas direcionadas ao consumo adequado de nutrientes essenciais ao bom desenvolvimento dos mecanismos biológicos do corpo humano. Acerca dessas questões, Prado (2018) declara que:

A avaliação da ingestão alimentar em populações é uma medida cada vez mais presente em estudos epidemiológicos para a investigação da relação entre nutrição e doenças crônicas não transmissíveis já que as atuais recomendações indicam a necessidade de se manter uma vida ativa com controle da ingestão alimentar. A medida da ingestão alimentar quantitativa é geralmente feita por meio de recordatório (ou diário) alimentar de 24h ou por questionários semiquantitativos de frequência alimentar. (p. 151)

Dessa forma, entendemos que o conceito relacionado à nomenclatura “hábitos alimentares” é difundido dentro da área alimentar-nutricional de uma forma bastante limitada, estabelecendo uma análise que direciona um enfoque às escolhas e práticas que são feitas pelos indivíduos por meio de uma simples recorrência cotidiana. Assim, percebemos que é necessário averiguar as condições socioculturais e psíquicas que envolvem a repetição de hábitos nocivos à saúde, sobretudo através dos tabus que envolvem a alimentação saudável.

2. O hábito alimentar sob uma análise psíquica e sociocultural

Considerando as discussões apresentadas no tópico anterior, é importante esclarecermos que, segundo Carvalho (2017), existe uma notável distinção entre os conceitos de hábito e comportamento alimentar. De acordo com a autora, tais definições podem obter sentidos diferentes, a depender das circunstâncias em que estão inseridas. Um exemplo disso é, certamente, a recorrência dos termos ao longo dos anos e a facilidade de um comportamento alimentar momentâneo se tornar em um hábito, pois:

O comportamento alimentar implica uma ideia que pode ser profundamente específica de um modo de se alimentar, mas não tem uma preocupação com a duração da ação como a de hábito. Traduz uma prática sem a pretensão de situá-la no tempo, e dessa forma não expressa um processo contínuo, porque não tem a obrigação de relacionar um momento a outro - que se segue, o que não ocorre com a ideia de hábito alimentar (CARVALHO, 2017, p. 431 - 432).

Com isso, Carvalho (2017) explica que um comportamento pode ou não se transformar em recorrente; em contrapartida, os hábitos só são estabelecidos a partir de sua repetição ao longo do tempo. Neste sentido, a autora traz uma questão muito importante à análise psicológica que envolve a mudança de hábitos, pois o tema, quando discutido, é entendido como um processo que envolve o diálogo sobre uma boa alimentação, esperando “[...] que o outro desenvolva um comportamento equivalente, e que em seguida este se torne um hábito alimentar” (CARVALHO, 2017, p. 431).

Com base nesta mesma perspectiva, torna-se essencial compreender como os hábitos alimentares estão inteligidos aos aspectos socioculturais dos indivíduos. Para isso, é importante salientar o que é destacado por Freitas et al. (2019), quando os estudiosos ressaltam a ligação entre a consciência dos sujeitos sobre o que significa o alimento, principalmente no que tange os aspectos culturais que são demarcados no decorrer dos ciclos de suas vidas. Ainda, é fundamental discutir sobre o hábito alimentar como um meio que promove escolhas completamente subjetivas, mas que não anula a consciência racional entre uma escolha de alimentos saudáveis ou não; isto significa que a qualidade alimentar também é um meio para que “o indivíduo teça uma infinita rede de símbolos que reflete sua realidade, o cotidiano de seu corpo, sua comida” (FREITAS et al., 2019, p. 35).

Para Freitas et al. (2019), os fatores que envolvem os hábitos e comportamentos alimentares estão estreitamente associados à origem das doenças, sendo o hábito ligado às práticas individuais que estão voltadas aos vínculos instituídos socialmente por determinados

grupos e/ou crenças⁸; já o fator relacionado ao comportamento, é referente a uma ação praticada com frequência pelos indivíduos, que possui semanticamente várias acepções e constitui “[...] uma trama de significados do cotidiano em que o ser humano vive e no qual se encontra quase sempre cativo” (FREITAS et al., 2019, p. 36).

Do ponto de vista psicanalítico, os hábitos e os comportamentos alimentares estarão sempre correlacionados, sendo condições determinantes para uma boa qualidade de vida das pessoas. Diante disso, Pacheco (2015) esclarece que o comportamento é analisado a partir das teorias de Bourdieu mediante as condições pré-reflexivas que partem de uma condição imposta aos sujeitos em determinada fase da vida. Com isso, a estudiosa ressalta que a Nutrição considera que o desenvolvimento dos hábitos são instituídos desde a infância, sendo alterados conforme os meios de socialização experienciados por cada pessoa.

Corroborando com o exposto, Pacheco (2015) reitera que:

A criança cresce em um ambiente familiar que tem um comportamento alimentar definido, que se repete dia após dia e ao qual ela se adapta. [...] Ao sair do convívio basicamente familiar e penetrar no contexto escolar, o indivíduo experimentará outros alimentos e preparações e terá oportunidade de promover alterações nos seus hábitos alimentares... (PACHECO, 2008, p. 221).

Dessa forma, nota-se que a compreensão acerca dos hábitos e comportamentos alimentares são problematizados de uma forma preambular à apresentação feita no primeiro tópico⁹, estando relacionados aos estudos das áreas da psicológica e social em detrimento de sua ampla fragmentação temática. Logo, nossa intenção não é apresentar minuciosamente as concepções ora discutidas, mas facilitar a compreensão leitora no entendimento acerca dos hábitos alimentares adotados ao cotidiano dos adultos¹⁰ durante o período da pandemia de COVID-19, no Brasil.

METODOLOGIA

Este estudo seguiu as diretrizes propostas por Mendes et al. (2008), que apresentam os conceitos gerais e as etapas para que nos auxiliou na elaboração desta revisão integrativa, bem como os aspectos relevantes sobre a aplicabilidade deste método para a pesquisa na área da saúde. As estratégias de busca, seleção e análise dos artigos seguiram os padrões dos itens de relatórios preferenciais para revisões sistemáticas (MOHER et al., 2009).

⁸ Neste sentido, as crenças podem ser de origem científica ou não, a depender do discernimento de cada indivíduo. (*Grifos nossos*)

⁹ Intitulado “Uma breve discussão teórica sobre o conceito de “Hábito Alimentar”. (*Grifos nossos*)

¹⁰ Participantes das pesquisas dos artigos selecionados. (*Grifos nossos*)

A pesquisa foi realizada em três bases de dados eletrônicos, sendo eles: *SciELO*, *PubMed* e *BVS*, com vasta abrangência de indexações de periódicos nacionais e internacionais. Após a realização da busca adotamos a estratégia *snowball* para recuperação de dados (VAN WEERT, 2016).

Com isso, consideramos os seguintes critérios de inclusão para a leitura dos resumos e artigos completos: 1) fundamentação teórica acerca dos conceitos de hábito e comportamento alimentar, fazendo um contraponto com os aspectos sociais e psicológicos que envolvem essas práticas; 2) estudos originais de pesquisa nos idiomas português, inglês e espanhol; e 3) análise dos estudos realizados com indivíduos de faixa etária adulta que mencionaram os hábitos alimentares durante a pandemia do COVID-19.

Todos os artigos selecionados pela estratégia de busca foram analisados a partir de títulos e resumos, de acordo com os critérios de elegibilidade. Para interpretação dos resultados, realizamos uma discussão acerca dos artigos, comparando-os com o conhecimento teórico disponível em nossa pesquisa. Por fim, a revisão foi apresentada com vistas a proporcionar ao leitor um panorama geral sobre a temática.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para a análise, foram selecionados 20 artigos nas bases de dados, porém, apenas 6 deles enquadraram-se nos critérios de inclusão¹¹. No quadro abaixo, está organizado uma síntese que elucida melhor cada etapa da revisão integrativa:

Quadro 1: Apresentação das etapas seletivas dos estudos.

Artigos selecionados: 20		
Artigos excluídos da análise: 14		
Artigos inseridos na análise: 6		
<i>SciELO</i> : 2	<i>PubMed</i> : 1	<i>BVS</i> : 3

Fonte: Própria (2021)

Todos os artigos têm as análises direcionadas ao público adulto (MALTA et al., 2020; STEELE et al., 2020; WERNECK et al., 2021; MOTA et al., 2021; MANFRINATO et al., 2020), e apenas uma delas deteve-se essencialmente à coleta de dados com pacientes adultos que apresentavam o quadro de fibrose cística (NERI et al., 2021). No tocante à metodologia, quatro dos autores selecionados optaram pelo recolhimento de dados por meio de um estudo

¹¹ Critérios apresentados no tópico intitulado “Metodologia”. (*Grifos nossos*)

UMA REVISÃO INTEGRATIVA ACERCA DOS HÁBITOS ALIMENTARES EM ADULTOS DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

transversal (MOTA et al., 2021; NERI et al., 2021; MANFRINATO et al., 2020), com uma ressalva para Malta et al. (2020), que além de analisar seus dados com base na transversalidade, realizou um estudo de cunho observacional. Por fim, apenas dois autores fizeram o levantamento de informações com base em diagnósticos de caráter qualitativo e quantitativo (WERNECK et al., 2021; STEELE et al., 2020).

A aplicação de questionários on-line para a coleta de informações foi realizada em quatro artigos, sendo os autores: (MALTA et al., 2020); (MANFRINATO et al., 2020); (MOTA et al., 2021) e (STEELE et al., 2020); os outros dois estudos foram feitos diretamente com os participantes, de forma presencial (NERI et al., 2021) e (WERNECK et al., 2021). Tendo em vista o contexto pandêmico, observa-se que o uso das mídias digitais têm sido utilizadas com mais constância, principalmente em virtude das medidas de contenção adotadas para a diminuição de contágio pelo COVID-19. Independentemente dos prováveis obstáculos enfrentados pelos autores, sobretudo pelo fato das pesquisas abordarem a respeito dos hábitos alimentares, nota-se que os resultados foram bastante assertivos e, por isso, esses tipos de pesquisa, que são realizadas através das plataformas digitais, estão sendo cada vez mais usadas por estudiosos de várias áreas.

No tocante aos objetivos, todos os artigos investigaram as principais modificações relacionadas aos hábitos alimentares em adultos brasileiros durante a pandemia. Além disso, os estudos atentaram-se aos indicadores do consumo de ultraprocessados, tabaco e bebidas alcóolicas, estabelecendo assim uma média geral entre o consumo de alimentos saudáveis e não saudáveis.

Quadro 2: Descrição dos artigos que tratam acerca dos hábitos alimentares em adultos (brasileiros) durante a pandemia de COVID-19.

Título/ Base de dados/ Autor/Ano de publicação	Objetivo geral da pesquisa	Método de análise dos dados	Consequências da COVID-19 nos hábitos alimentares de adultos
<i>The COVID-19 Pandemic and changes in adult Brazilian lifestyles: a cross-sectional study, 2020.</i> Plataforma: Scielo	Descrever as mudanças no estilo de vida, quanto ao Consumo de tabaco, bebidas alcóolicas, alimentação e atividade física, no período de restrição social consequente à pandemia da COVID-19.	Estudo transversal realizado com dados do inquérito ConVid sobre comportamentos em saúde. Os dados foram coletados por meio de questionário on-line autopreenchido pelos participantes. Procedimentos de pós-estratificação foram empregados para o cálculo das	Participaram 45.161 indivíduos com 18 ou mais anos de idade. Durante o período de restrição social, foi relatada diminuição da prática de atividade física e aumento do tempo em frente a telas, da ingestão de alimentos ultraprocessados, do número de cigarros fumados e do consumo de bebidas alcóolicas. Foram observadas diferenças

Malta et al., 2020.		prevalências e intervalos de confiança de 95%.	segundo sexo e faixa etária. Os resultados apontam uma piora dos estilos de vida e aumento de comportamentos de risco à saúde.
<i>Dietary changes in the NutriNet. Brasil cohort during the covid-19 pandemic</i> Plataforma: <i>Scielo</i> Steele et al., 2020.	Descrever características da alimentação dos participantes da coorte NutriNet Brasil imediatamente antes e na vigência da pandemia de covid-19.	Para este estudo, foram selecionados os primeiros participantes (n = 10.116) que responderam duas vezes a um questionário simplificado sobre sua dieta no dia anterior, a primeira vez ao entrar no estudo, entre 26 de janeiro e 15 de fevereiro de 2020, e a segunda entre maio 10 e 19, 2020. O questionário indaga sobre o consumo de marcadores alimentares saudáveis (vegetais, frutas e legumes) e não saudáveis (alimentos ultraprocessados). São apresentadas comparações de indicadores com base no consumo desses marcadores antes e durante a pandemia para a população do estudo e de acordo com sexo, faixa etária, macrorregião de residência e escolaridade. Testes de qui-quadrado e testes t foram usados para comparar proporções e médias, respectivamente, adotando $p < 0,05$ para identificar significância	Foi percebido um aumento modesto, mas estatisticamente significativo no consumo de marcadores de alimentação saudável e estabilidade no consumo de marcadores de alimentos não saudáveis. Esse padrão favorável de mudanças dietéticas durante a pandemia ocorreu na maioria dos estratos sociodemográficos. Também se observou um padrão de mudança menos favorável, com tendência de aumento do consumo de marcadores alimentares saudáveis e não saudáveis, nas macrorregiões Nordeste e Norte e entre as pessoas com menor escolaridade, sugerindo desigualdades sociais na resposta à pandemia.
Associações de comportamentos sedentários e incidência de dieta não saudável durante a quarentena de COVID-19 no Brasil Plataforma: <i>PubMed</i> Werneck et al., 2021.	Analisar a associação dos padrões de mudança na exibição de TV e no uso de computador / tablet e a incidência de consumo elevado de alimentos ultraprocessados e menor consumo de frutas e vegetais durante a pandemia de COVID-19.	Foram utilizados dados de 39.208 brasileiros adultos de uma pesquisa <i>Behavior Web Survey</i> . Os hábitos alimentares não saudáveis eram comer frutas ou vegetais por < 5 dias / semana e alimentos ultraprocessados (alimentos açucarados, lanches, alimentos congelados prontos para consumo e alimentos embutidos) por ≥ 5 dias / semana. Para indicadores de incidência, consideramos apenas participantes sem comportamento prejudicial à saúde antes da quarentena. Criamos quatro categorias de mudança na visualização de TV e uso de computador / tablet, considerando um ponto de corte de 4 h / d para cada	Os modelos de regressão logística revelaram que a alta incidência de visualização de TV e uso de computador / tablet foram associados a maiores chances de frequência elevada de consumo de alimentos ultraprocessados (visualização de TV: OR 1,70; IC de 95% 1,37, 2,12; computador / tablet: OR 1,33; IC95% 1,31,27) e baixo consumo de frutas e vegetais (assistir TV: OR 1,70; IC95% 1,29,23; computador / tablet: OR 1,53; IC 95% 1,08, 2,17) incidência. O alto uso consistente de computador / tablet também apresentou maior chance de incidência de frequência elevada de consumo de alimentos ultraprocessados. Participantes com incidência de comportamentos sedentários também foram mais

**UMA REVISÃO INTEGRATIVA ACERCA DOS HÁBITOS ALIMENTARES EM ADULTOS
DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19**

		comportamento (1 - consistentemente baixo, 2 - torna-se baixo durante a quarentena, 3 - torna-se alto durante a quarentena ou 4 - consistentemente alto). As análises foram ajustadas por sexo, faixa etária, maior desempenho acadêmico, renda per capita, situação de trabalho durante a quarentena, cor da pele e adesão à quarentena.	propensos a apresentar incidência de dieta não saudável durante a quarentena pandêmica de COVID-19.
Impact of COVID-19 on eating habits, physical activity and sleep in Brazilian healthcare professionals. Plataforma: <i>BVS</i> Mota et al., 2021.	Investigar as mudanças no cotidiano alimentar e nos hábitos de sono dos profissionais de saúde no Brasil durante a pandemia de COVID-19.	Foi realizado um estudo observacional e transversal de maio a julho de 2020. Um questionário do <i>Google Forms</i> , foi disponibilizado aos profissionais de saúde brasileiros no aplicativo móvel WhatsApp e por meio do site da Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares.	A amostra (n = 710) foi composta em sua maioria por mulheres (80,8%), com idade entre 30 e 40 anos (46,6%), predominantemente médicos (41,8%) e residentes em sua maioria no estado da Paraíba (66,9%), Brasil. Aproximadamente dois terços do total da amostra apresentaram alguma queixa relacionada ao sono, 25,8% devido à dificuldade em iniciar o sono, 29,6% devido à dificuldade de permanecer dormindo e 32,5% devido ao despertar matinal. Da população estudada, 28,7% (n = 204) relataram fazer uso de medicamentos para insônia, sendo que 60,3% (n = 123) destes faziam automedicação. Alguns participantes relataram mudança na dieta alimentar (n = 557; 78,5%), principalmente relacionada ao aumento na ingestão de carboidratos (n = 174; 24,5%), e 27% (n = 192) dos indivíduos relataram aumento no consumo de bebidas alcoólicas. Do total, 561 (81,8%) relataram mudança na prática de atividade física.
Alterações alimentares e hábitos de vida de pacientes com fibrose cística na pandemia de COVID-19 Plataforma: <i>BVS</i> Neri et al., 2021.	Verificar alterações no consumo alimentar e hábito de vida em pacientes com fibrose cística, sendo eles brasileiros, durante o período de isolamento social devido a pandemia de COVID-19.	Pesquisa transversal com levantamento de dados por meio de questionário elaborado pela equipe de nutricionistas especialistas no tratamento de fibrose cística, com questões referentes às manifestações respiratórias recentes de pacientes ou familiares, alterações nos hábitos de aquisição e compras de alimentos e alterações enquanto consumo de grupos alimentares e suplementos. Os dados foram	Apesar de algumas dificuldades relacionadas à aquisição dos alimentos e alterações em hábitos de vida, houve manutenção do consumo alimentar da maioria dos grupos alimentares e suplementos pelos pacientes adultos com fibrose cística (brasileiros), durante o período de isolamento social devido a pandemia de COVID-19.

		tabulados e foi realizada uma análise descritiva.	
<i>High prevalence of food insecurity, the adverse impact of COVID-19 in Brazilian favela.</i> Plataforma: BVS Manfrinato et al., 2020	Investigar a prevalência de insegurança e maus hábitos alimentares em duas favelas no Brasil nas primeiras semanas da política de distanciamento social, de 27 de março de 2020 a 1 de junho de 2020.	Um estudo transversal usando um questionário online para obter informações sobre características socioeconômicas e demográficas, os tipos de lojas visitadas para comprar alimentos e triagem de FI. A experiência de FI foi avaliada de acordo com a Escala Brasileira de Insegurança Alimentar. Fatores associados a IA moderada ou grave foram investigados por meio do modelo de regressão logística.	Metade dos participantes experimentou IA moderada ou grave e quase 10% sentiu fome e tiveram que se alimentar com alimentos mais baratos, em sua maioria, ultraprocessados. Os dados obtidos na pesquisa sugerem que famílias com crianças correm um risco menor de IA moderada a grave. É possível que programas sociais estabelecidos nacionalmente, como o Bolsa Família, estivessem protegendo essas famílias.

Fonte: Autores (2020; 2021).

Ao analisar os resultados das pesquisas, foi constatado que durante o período de fevereiro à dezembro de 2020, houveram alterações nos hábitos alimentares que são prejudiciais à saúde dos brasileiros (MALTA et al., 2020); (MOTA et al., 2021) ;(STEELE et al., 2020). Tal afirmação justifica-se pelo fato dos entrevistados relatarem uma considerável redução no consumo de frutas, vegetais e leguminosas; em contrapartida, houve um aumento no consumo de processados e ultraprocessados. A pesquisa realizada por Mota et al (2021), revelou uma piora na qualidade do sono e na alimentação dos profissionais da saúde durante o período da pandemia de COVID-19, relacionando esses aspectos aos fatores emocionais e, assim, justificando o aumento de peso nos adultos entrevistados.

No entanto, Neri et al (2021) demonstrou que os hábitos alimentares saudáveis se mantiveram presentes nas dietas dos adultos entrevistados que são portadores de fibrose cística. Os autores ainda esclarecem que a presença dos familiares na manutenção desses hábitos alimentares foi crucial para um bom equilíbrio na vida desses pacientes/participantes da pesquisa.

No trabalho realizado por Werneck et al (2021), encontra-se um fator muito importante a ser destacado: o uso excessivo dos meios digitais¹² favorece o consumo de alimentos não saudáveis, uma vez que os adultos entrevistados explicitaram que o consumo de *fast foods* foi adotado durante a pandemia, sobretudo em decorrência das horas trabalhadas em frente às telas e ao não gerenciamento do tempo para cozinhar o cardápio semanal.

Considerando os fatores sociais, Manfrinato et al. (2020) demonstrou que a crise

¹² Aqui estão incluídos tablets, smartphones, computadores e jogos eletrônicos. (*Grifos nossos*)

econômica brasileira também afetou diretamente na alimentação dos adultos, em especial, ao grupo analisado, que são moradores de uma comunidade. Para além dessas questões, os participantes afirmaram vivenciar um período de subalimentação durante a pandemia de COVID-19, e, quando alimentam-se, ficam limitados ao consumo do que é mais acessível financeiramente, dando espaço à aquisição de ultraprocessados, na maioria das vezes.

Dessa maneira, observa-se que a pandemia da COVID-19 causou mudanças profundas na alimentação dos cidadãos brasileiros, em consequência da paralisação de diversos serviços comerciais, do distanciamento social e da redução e/ou corte severo na renda de várias famílias. Ainda que não seja o objetivo central desta pesquisa, cabe ressaltar que o aumento da insegurança alimentar é capaz de provocar o desenvolvimento de transtornos psicossomáticos como ansiedade, restrição alimentar e depressão (WHO, 2018).

CONCLUSÕES

As destoantes circunstâncias causadas pela pandemia da COVID-19 acabaram modificando consideravelmente a rotina alimentar dos adultos brasileiros, ocasionando consequências ruins à saúde; estas, por sua vez, estão diretamente relacionadas aos maus hábitos alimentares. Tal afirmação é fundamentada mediante os resultados dos artigos ora analisados, pois, a partir deles, foi possível observar as alterações alimentares incorporadas ao cardápio dos adultos, que passaram a aumentar o consumo de alimentos processados e ultraprocessados no decorrer da pandemia.

Para isso, foi salientado como os aspectos psicológicos influenciam diretamente no consumo de alimentos não saudáveis, sobretudo durante o período de quarentena, onde as pessoas estavam repletas de dúvidas acerca do contexto sociocultural. Não obstante, destacou-se os impactos negativos da redução ou supressão da renda familiar, que também é um fator crítico para o desencadeamento de transtornos psicológicos e alimentares.

Com base nesta perspectiva, conduzimos uma breve reflexão teórica sobre os conceitos que envolvem o comportamento e os hábitos alimentares; este direcionamento foi fundamental para estabelecermos uma ligação entre tais expressões, especialmente para uma maior compreensão leitora acerca da temática abordada neste artigo. Assim, ainda é necessário enfatizar a descrição feita por Skinner (1982), quando o autor esclarece que todo o ato que envolve o comportamento humano parte de estímulos complementares à ação individual dos sujeitos:

Quando um comportamento tem um tipo de consequência chamada reforço, há maior probabilidade dele ocorrer novamente. Um reforçador positivo fortalece qualquer comportamento que o produza: um copo d'água é positivamente reforçador quando

temos sede e, se então enchemos e bebemos um copo d'água, é mais provável que voltemos a fazê-lo em ocasiões semelhantes. Um reforçador negativo revigora qualquer comportamento que o reduza ou o faça cessar: quando tiramos um sapato que está apertado a redução do aperto é negativamente reforçadora e aumenta a probabilidade de que ajamos assim quando um sapato estiver apertado. (p. 43)

Esse conceito sobre o comportamento humano faz com que possamos perceber toda a complexidade que envolve as práticas negativas e/ou positivas para com os hábitos alimentares. Também é partir das considerações de Skinner (1982), que conseguimos entender com mais clareza os motivos pelos quais houve um aumento no consumo das chamadas *comfort food*¹³ e das *junk food*¹⁴, durante a pandemia da COVID-19.

Em suma, salientamos que é necessário o desenvolvimento de mais pesquisas sobre os impactos diretos e/ou indiretos causados pela pandemia da COVID-19 na qualidade de vida dos adultos brasileiros, uma vez que estudos mais abrangentes podem avaliar aprofundadamente a manutenção dos hábitos alimentares da população, bem como as formas de consumo dos alimentos após o término da pandemia. Tal perspectiva se dá pelo fato de acerditarmos que pesquisas assim podem ser basilares diante das intervenções para o combate a doenças e transtornos envolvendo a má alimentação.

REFERÊNCIAS

ACTER, T., UDDIN, N., DAS, J., AKHTER, A., CHOUDHURY, T. R., & KIM, S. (2020). **Evolution of severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) as coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic: A global health emergency.** The Science of the total environment, 730, 138996.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. **Glossário temático: alimentação e nutrição.** 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2013. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/glossario_tematico_alimentacao_nutricao_2ed.pdf>. Acesso em: 19 ago. 2021.

BRASIL. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira.** 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. . Disponível em: <http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira>. Acesso em: 12 ago. 2021.

CARVALHO, M. C. V. S. **Práticas e saberes na alimentação: natural, racional ou social?.** Rio de Janeiro: Cepesc, 2017.

CLARO, R. et al. **Consumo de Alimentos não Saudáveis Relacionados a Doenças Crônicas não Transmissíveis no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde, 2015.** Epidemiol. Serv.

¹³ “Comida Confortável”, que desperta conforto e bem-estar ao ser consumida.” (RISCO, 2020)

¹⁴ “Comida rica em calorias e de baixa qualidade nutritiva.” (RISCO, 2020)

UMA REVISÃO INTEGRATIVA ACERCA DOS HÁBITOS ALIMENTARES EM ADULTOS
DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

Saúde. v. 24, n. 2, 2015. Conceitos, domínios e projetos políticos. Revista de Nutrição: Campinas, 2018.

FREITAS, M. C. S. et al. **Hábitos alimentares e os sentidos do comer**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2019.

MALTA, D. C., SZWARCOWALD, C. L., BARROS, M. B. D. A., GOMES, C. S., MACHADO, Í. E., & JÚNIOR, P. R. B. D. S., ET AL. (2020). **The COVID-19 Pandemic and changes in adult Brazilian lifestyles: a cross-sectional study, 2020**. Epidemiologia e Serviços de Saúde, 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/ress/a/VkvxmKYhw9djmrNBzHsvxrx/>> Acesso em 13 ago. 2021.

MANFRINATO, Caratina V.; MARINHO, Aluísio; CONDÉ, Vitória F.; FRANCO, Maria do Carmo P.; STEDEFELDT, Elke; TOMITA, Lucina Y. **High prevalence of food insecurity, the adverse impact of COVID-19 in Brazilian favela**. Informação e Conhecimento para a Saúde: Portal Reginal da BVS, 2020. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/mdl-33357256>> Acesso em: 20 ago. 2021.

MENDES, Karina Dal Sasso; SILVEIRA, Renata Cristina de Campos Pereira ; GALVÃO, Cristina Maria. **Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem**. Texto & Contexto - Enfermagem, v. 17, n. 4, p. 758–764, 2008. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/tce/a/XzFkq6tjWs4wHNqNjKJLkXQ/abstract/?lang=pt>>. Acesso em: 18 Jun. 2021.

MOHER, David; LIBERATI, Alessandro; TETZLAFF, Jennifer; *et al.* **Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement**. PLoS Medicine, v. 6, n. 7, p. e1000097, 2009. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19621072/>>. Acesso em: 18 Jun. 2021.

MOTA, Isabela Araújo; OLIVEIRA, Sobrinho; GILBERTO, Diniz de; MORAIS, Laura Paiva; DANTAS, Thamires Ferreira. **Impact of COVID-19 on eating habits, physical activity and sleep in Brazilian healthcare professionals**. Informação e Conhecimento para a Saúde: Portal Reginal da BVS, 2021. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/mdl-34037163>> Acesso em: 20 ago. 2021.

MOYNIHAN, A. et al. **Eaten up by boredom: consuming food to escape awareness of the bored self**. Front Psychol. v. 6, n. 369, 2015.

MUSCOGIURI, G. **Obesity: the “Achilles heel” for COVID-19?** Metabolism. v. 208, 2020.

NERI, Lenyia de Cassya Lopes; VIEIRA, Rafaela Rodrigues; PUGLIESI, Camila. **Alterações alimentares e hábitos de vida de pacientes com fibrose cística na pandemia de COVID-19**. Informação e Conhecimento para a Saúde: Portal Reginal da BVS, 2021. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1177683>> Acesso em: 20 ago. 2021.

PACHECO, S. S. M. **O hábito alimentar enquanto um comportamento culturalmente produzido**. Escritas e Narrativas sobre Alimentação e Cultura. Salvador: EDUFBA, 2015. pdf>. Acesso em: 19 ago. 2021.

PRADO, S. D. et al. **Alimentação e Nutrição como campo científico autônomo no Brasil:** conceitos, domínios e projetos políticos. Revista de Nutrição, 2018. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rn/a/xg7C7qjNQXkjQ7hft39qLRQ/abstract/?lang=pt>> Acesso em: 12 ago. 2021.

RISCO. In: **DICIO, Dicionário Online de Português**. Porto: 7Graus, 2020. Disponível em: <<https://www.dicio.com.br/risco/>>. Acesso em: 31 ago. 2021.

RODRIGUEZ, M. & MEULE, A. **Food craving:** new contributions on its assessment, moderators, and consequences. Front Psychol. v. 6, n. 21, 2015.

SKINNER, B. F. **Sobre o Behaviorismo**. São Paulo: Cultrix/EDUSP, 1982.

STEELE, E. M., RAUBER, F., COSTA, C. D. S., LEITE, M. A., GABE, K. T., LOUZADA, M. L. D. C., & MONTEIRO, C. A. (2020). **Dietary changes in the NutriNet. Brasil cohort during the covid-19 pandemic**. Revista de Saúde Pública, 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rsp/a/DC47pXQknY64dXcxW4JGFZg/?lang=en>> Acesso em: 13 ago. 2021.

VAN WEERT, Julia C. M.; VAN MUNSTER, Barbara C.; SANDERS, Remco; *et al.* **Decision aids to help older people make health decisions:** a systematic review and meta-analysis. BMC Medical Informatics and Decision Making, v. 16, n. 1, 2016. Disponível em: <<https://bmcmmedinformdecismak.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12911-016-0281-8>>. Acesso em: 18 Jun. 2021.

WERNECK, A. O., SILVA, D. R., MALTA, D. C., GOMES, C. S., SOUZA-JÚNIOR, P. R., AZEVEDO, L. O., BARROS, M. B., & SZWARCOWALD, C. L. (2021) **Associações de comportamentos sedentários e incidência de dieta não saudável durante a quarentena de COVID-19 no Brasil**. Revista de Saúde Pública, 2021. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33087204/>> Acesso em 13 ago. 2021.

World Health Organization (2020). **WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 - 11 March 2020**. World Health Research, Society and Development, Disponível em: <<https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>> Acesso em: 17 jul. 2021.