

UNIVERSIDADE DE SANTO AMARO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

FERNANDA GOMES DA SILVA
ISABELA MEDEIROS DE SOUZA
LUIZ GUSTAVO DOS SANTOS

**IMPACTO DO ISOLAMENTO SOCIAL EM DECORRÊNCIA DA
PANDEMIA DA COVID-19 NOS HÁBITOS ALIMENTARES DOS
INDIVÍDUOS: REVISÃO INTEGRATIVA NACIONAL**

SÃO PAULO

2023

**FERNANDA GOMES DA SILVA
ISABELA MEDEIROS DE SOUZA
LUIZ GUSTAVO DOS SANTOS**

**IMPACTO DO ISOLAMENTO SOCIAL EM DECORRÊNCIA DA
PANDEMIA DA COVID-19 NOS HÁBITOS ALIMENTARES DOS
INDIVÍDUOS: REVISÃO INTEGRATIVA NACIONAL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Curso de Psicologia da Universidade Santo
Amaro – UNISA como requisito parcial para
obtenção do título de Bacharel em Psicologia.
Orientadora: Profª Drª: Silvia Helena M. Pucci.

**SÃO PAULO
2023**

S578i Silva, Fernanda Gomes da.

Impacto do isolamento social em decorrência da pandemia da covid-19 nos hábitos alimentares dos indivíduos: revisão integrativa nacional / Fernanda Gomes da Silva, Isabela Medeiros de Souza, Luiz Gustavo dos Santos. — São Paulo, 2023.

36 p.: il., color.

Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Psicologia)
— Universidade Santo Amaro, 2023.

Orientador: Prof.^a Me. Dr.^a Sílvia Helena M. Pucci.

1. Hábitos alimentares. 2. Comportamento alimentar. 3. Covid-19.
I. Souza, Isabela Medeiros de. II. Santos, Luiz Gustavo dos. III. Pucci,
Sílvia Helena M., orient. IV. Universidade Santo Amaro. V. Título.

Fernanda Gomes da Silva
Isabela Medeiros de Souza
Luiz Gustavo dos Santos

**IMPACTO DO ISOLAMENTO SOCIAL EM DECORRÊNCIA DA
PANDEMIA DA COVID-19 NOS HÁBITOS ALIMENTARES DOS
INDIVÍDUOS: REVISÃO INTEGRATIVA NACIONAL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Psicologia da Universidade Santo Amaro – UNISA como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Orientadora: Prof^a Dr^a: Silvia Helena M. Pucci.

São Paulo, de..... de 2023.

Banca Examinadora

Prof. Dr.....

Prof. Dr.....

Prof. Dr.....

Conceito Final

.....

Agradecimentos

Gostaria de expressar meus sinceros agradecimentos a todos que contribuíram para a conclusão deste trabalho.

Em primeiro lugar, sou grata a Deus por conceder saúde, determinação e forças para perseverar em minha jornada acadêmica. Sua Presença em minha vida foi fundamental para enfrentar os desafios e superar as dificuldades ao longo da graduação.

Agradeço imensamente aos meus pais e meu irmão mais velho pelo constante apoio e pela estrutura familiar que me proporcionaram. Sua compreensão em relação a minha ausência e as minhas emoções confusas foi essencial para que eu me mantivesse motivada e acreditasse em meu potencial. Obrigada por sempre me incentivarem e demonstrarem que sou capaz de alcançar tudo o que desejo por meio do meu esforço (Silva, 2023).

Gostaria de agradecer a minha família e, em especial, ao meu esposo por estar presente em todos os momentos da minha jornada acadêmica. Seu apoio constante e incentivo foram fundamentais para a construção do meu sonho (Medeiros, 2023).

Também gostaria de expressar minha gratidão ao cantor Harry Styles, cujas músicas estiveram presentes durante as horas de produção deste trabalho, ajudando a manter o foco e a dedicação (Souza, 2023).

Aos colegas de curso, queremos expressar nossa gratidão pelas amizades que construímos ao longo da graduação em Psicologia. Estivemos lado a lado em todos os momentos, tanto nos desafios quanto nas alegrias, tanto na vida acadêmica quanto na pessoal. Sua presença foi fundamental para tornar essa jornada mais significativa e enriquecedora (Silva & Souza, 2023).

Não podemos deixar de agradecer aos nossos professores, que desempenharam um papel crucial em nossa formação. Suas habilidades de ensino, orientação e incentivo foram fundamentais para o nosso desenvolvimento pessoal e profissional. Agradecemos por nos mostrarem nosso potencial e nos capacitarem de forma assertiva e construtiva (Silva & Souza, 2023).

Por fim, gostaríamos de expressar nossa profunda gratidão a orientadora de TCC, a Profª Drª Silvia Helena M. Pucci. Sua assistência, empatia, cuidado, conselhos e paciência ao longo deste trabalho foram inestimáveis. Graças a você fomos capazes de compreender nosso potencial e alcançar resultados que jamais imaginaríamos. Seu apoio constante nos mostrou que somos capazes de conquistar e atingir todo o nosso potencial (Silva & Souza, 2023).

A todos vocês, nosso mais sincero obrigada!

RESUMO

Introdução: A pandemia causada pela Covid-19 gerou um cenário inédito e turbulento para a população mundial. **Objetivo:** Esta revisão integrativa buscou avaliar os resultados da produção científica disponível para investigar os possíveis impactos desse cenário nos hábitos alimentares de indivíduos brasileiros. **Métodos:** Para isso, foram levantados artigos por meio das bases de dados LILACS, MEDLINE e SCIELOBR utilizando os termos: ("hábitos alimentares" OR "Comportamento alimentar") AND ("Covid-19" OR "Pandemia") e de acordo com os critérios de inclusão e exclusão que buscavam artigos que avaliassem indivíduos brasileiros, que estivessem disponíveis em português para leitura integral e que respondessem ao objetivo do presente estudo foram selecionados 8 artigos de resultado. **Resultados:** Os artigos demonstraram que a pandemia impactou na seleção de alimentos, produzindo principalmente alterações no consumo de frutas, hortaliças e ultraprocessados, além de impactar no tempo disponível para o preparo das refeições. **Conclusão:** Em suma, os achados desta revisão reforçam a importância de abordar os hábitos alimentares como parte integral do cuidado durante e após a pandemia da Covid-19. A promoção de uma alimentação equilibrada e saudável, mesmo em situações adversas, é fundamental para garantir a saúde física e mental da população brasileira.

Palavras-chave: Hábitos alimentares; Comportamento alimentar; Covid-19; Pandemia; Psicologia alimentar.

ABSTRACT

Introduction: The pandemic caused by Covid-19 has generated an unprecedented and turbulent scenario for the world's population. **Objective:** This integrative review sought to evaluate the results of the scientific production available to investigate the possible effects of this scenario on the eating habits of Brazilian individuals. **Methods:** For this, articles were collected through the LILACS, MEDLINE and SCIELOBR databases using the terms: ("Eating habits" OR "Eating behavior") AND ("Covid-19" OR "Pandemic") and according to the inclusion and exclusion criteria that sought articles that evaluated Brazilian individuals, that were available in Portuguese for full reading and that responded to the objective of the present study, 8 result articles were selected. **Results:** The articles showed that the pandemic had an impact on food selection, mainly producing changes in the selection of fruits, vegetables and ultra-processed products, in addition to having an impact on the time available for preparing meals. **Conclusion:** In short, the findings of this review reinforce the importance of addressing eating habits as an integral part of care during and after the Covid-19 pandemic. Promoting a balanced and healthy diet, even in adverse situations, is essential to ensure the physical and mental health of the Brazilian population.

Keywords: Eating habits; Feeding behavior; Covid-19; Pandemic; Food Psychology.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	10
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	12
2.1 História da pandemia.....	12
2.2 Comportamento e hábitos de vida.....	14
3 OBJETIVO GERAL.....	19
3.1 Objetivos específicos.....	19
4 METODOLOGIA.....	20
4.1 Procedimentos.....	20
4.2 Resultados.....	23
5 DISCUSSÃO.....	26
6 CONCLUSÃO.....	31
REFERÊNCIAS.....	33

1 Introdução

O seguinte trabalho é uma revisão integrativa, que permite a sistematização e análise crítica de vários estudos sobre um determinado tema (Silva et al., 2021).

Na província de Hubei, na República Popular da China, especificamente na cidade de Wuhan, vários casos de pneumonia surgiram em 2019. Esses casos foram posteriormente identificados como uma nova cepa do vírus coronavírus, que ainda não havia sido observada em seres humanos (Organização Pan-Americana da Saúde, 2021). Em resposta a esse surto, a Organização Mundial da Saúde (2020) declarou o estado de emergência global e os governos rapidamente implementaram o fechamento de fronteiras, impondo medidas de isolamento social à população.

O isolamento social é um comportamento que pode ser voluntário ou involuntário, no qual os indivíduos são orientados a permanecer em casa e evitar situações de risco. No caso deste estudo, o isolamento social foi obrigatório de acordo com as diretrizes da Organização Mundial da Saúde (2020) devido à Covid-19. Esse período de isolamento teve consequências significativas nos indivíduos, incluindo o aumento de sintomas de depressão, ansiedade e alterações nos comportamentos alimentares.

O comportamento alimentar é um aspecto fundamental da vida humana, com implicações significativas para a saúde física e mental. Ele engloba uma ampla gama de atividades relacionadas à seleção, preparação e consumo de alimentos, bem como a atitudes, crenças e emoções associadas à alimentação (Smith et al., 2019). Entender os fatores que influenciaram o comportamento alimentar durante a pandemia da Covid-19 é crucial para a promoção de escolhas saudáveis de alimentação e prevenção de doenças.

A literatura científica tem destacado a complexidade do comportamento alimentar, que é influenciado por uma interação complexa de fatores biológicos, psicológicos e socioculturais. Pesquisas recentes têm enfatizado a importância de examinar não apenas os aspectos nutricionais e metabólicos da alimentação, mas também as dimensões psicológicas e emocionais que moldam nossas escolhas alimentares (Jones et al., 2020).

Um dos principais desafios no estudo do comportamento alimentar é compreender como as emoções, as experiências pessoais e as crenças individuais afetam nossas decisões alimentares. Estudos têm mostrado que fatores como o estresse, a ansiedade e o humor podem influenciar as preferências por certos alimentos, bem como os padrões de ingestão alimentar (Brown & Ogden, 2021). Além disso, a influência do ambiente social e cultural, incluindo normas sociais, pressões sociais e modelos de papel, desempenha um papel significativo na formação dos hábitos alimentares (Becker et al., 2018).

Diante dessas complexidades, é essencial uma abordagem multidisciplinar no estudo do comportamento alimentar, envolvendo a psicologia, a nutrição, a sociologia e outras disciplinas relevantes. A compreensão abrangente desses fatores pode informar estratégias eficazes de intervenção e promoção de uma alimentação saudável.

Neste trabalho, realizamos uma revisão integrativa da literatura para explorar as principais influências psicológicas e socioculturais no comportamento alimentar. Com base em uma análise crítica de estudos recentes, buscamos identificar os principais fatores que moldam as escolhas alimentares e as estratégias de intervenção mais eficazes para promover uma alimentação saudável.

2 Referencial Teórico

2.1 História da pandemia

Dia 31 de dezembro de 2019, na cidade de Wuhan, província de Hubei, na República popular da China, surgiram vários casos de pneumonia que foram tratados como uma cepa do coronavírus que até então não havia sido identificada e tratada antes em seres humanos (Organização Pan-Americana da Saúde, 2021). A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2019) foi alertada sobre a cepa, e em questão de uma semana, as autoridades chinesas confirmaram e divulgaram o novo coronavírus.

A mídia chinesa relatou no dia 11 de janeiro de 2020 a primeira morte pelo novo coronavírus (OMS, 2022). Em 30 de janeiro de 2020, a Organização Mundial da Saúde declarou globalmente o surto do novo coronavírus, sendo representado como uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional (ESPII), tendo o mais alto nível de alerta da Organização, segundo o regulamento Sanitário Internacional (2005).

No dia 7 de março de 2020, o número de casos com o novo coronavírus ultrapassou os 100 mil em todo o mundo (OMS, 2022). Em 11 de março de 2020, a Organização Mundial da Saúde (2020) classificou o surto do novo coronavírus (SARS-CoV-2), uma doença respiratória grave, como pandemia. Os governos do mundo todo decretaram fechamento das fronteiras e ordenaram o recolhimento das populações em casa, impondo aos cidadãos o isolamento social e confinamento obrigatório. Muitas lojas fecharam, restaurantes fecharam, os aviões ficaram em terra, estradas vazias de carros e motos, as ruas vazias e desertas e nas redes sociais muitas mensagens de positividade, esperança e amor (OMS, 2021).

No Brasil, a imunização começou dia 17 de janeiro de 2021, com vacinas exportadas de outros países. As vacinas utilizadas no Brasil foram: Pfizer, Fiocruz, Astrazeneca, Johnson e a fabricada no País pelo Instituto de Pesquisa do Butantã, Coronavac (Ministério da Saúde, 2022). As vacinas variam de duas a quatro doses, com intervalos semanais e mensais. Todas as vacinas causaram reações nos indivíduos que as tomaram, reações tais como dores de cabeça, dor no braço, febre, garganta inflamada e/ou mal-estar (Ministério da Saúde, 2021). As imunizações

começaram com os adultos a partir de 18 anos. Após testes em 2022, a ANVISA liberou a vacina para as crianças de 3 a 5 anos (Ministério da Saúde, 2022).

A Organização Mundial da Saúde (2023) fez sua última atualização global sobre o coronavírus em 17 de maio de 2023. De acordo com o site, desde o início da pandemia são 766.440.796 casos confirmados, 6.932.591 mortes confirmadas e 58.388 casos confirmados nas últimas 24 horas. Sendo o total de 13.352.935.288 doses de vacinas administradas.

A Organização Mundial da Saúde (2020) fez orientações para o mundo sobre o vírus coronavírus, como:

- Higienizar as mãos com água e sabão ou um higienizador a base de álcool 70%;
- Manter um metro de distância entre você e qualquer pessoa que possa estar tossindo ou espirrando, para evitar entrar em contato com as gotículas contaminadas expelidas pelo nariz ou boca;
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca. As mãos tocam inúmeras superfícies e podem estar infectadas com o vírus. Contaminar as mãos pode transferir o vírus para o nariz, olhos e boca;
- Manter a higiene com as pessoas ao seu redor, realizando gestos como: cobrir a boca com a parte interna do cotovelo quando for tossir, descartar o lenço que usou para tossir ou espirrar e higienizar as mãos com produtos à base de álcool após;
- Se tiver sintomas como febre, tosse e dificuldade em respirar procurar um pronto atendimento;
- Pessoas com comorbidades devem adiar ou evitar viajar para áreas afetadas pelo coronavírus. Áreas afetadas são países, províncias ou cidades com alto risco de transmissão contínua;
- Pessoas que viajaram para as áreas afetadas devem monitorar seus sintomas por 14 dias e seguir os protocolos nacionais, se caso ocorrer sintomas procurar atendimento médico e informar sobre o histórico da viagem.

No dia 05 de maio de 2023, o Presidente da Organização Mundial da Saúde (2023), Dr. Tedros Adhanon Ghebreyesus, declarou o fim da Emergência de Saúde Pública da pandemia do vírus coronavírus (SARS-CoV-2) no planeta todo.

2.2 Comportamento e hábitos de vida

Ao longo da história, diversas vertentes que buscavam explicar o funcionamento do indivíduo surgiram e, com o decorrer dos anos, teorias foram se completando e favoreceram o entendimento sobre o comportamento humano (Schultz & Schultz, 2015, p. 3).

Muitos autores contribuíram para o entendimento sobre o comportamento, dentre eles o fisiologista Ivan P. Pavlov. Ao estudar a salivação em cães, Pavlov notou que ela se iniciava antes mesmo de os animais comerem. Essa descoberta o fez perceber que os cães aprenderam que, certos estímulos, como verem o ser humano que iria os alimentar, estariam atrelados à comida, e por isso já começavam a salivar. Pavlov então realizou pesquisas e concluiu que era possível associar um *estímulo incondicionado* (aquele que de maneira natural provoca uma reação fisiológica como, por exemplo, carne) a um *estímulo neutro* (o som de um sino, por exemplo) e provocar um efeito de aprendizagem condicionando o indivíduo a emitir uma resposta somente na presença do *estímulo neutro* e que, então, após esse atrelamento, ele se tornaria um *estímulo condicionado* (Feldman, 2015, p.170).

John B. Watson, autor expoente da teoria behaviorista metodológica, influenciado pelo estudo de Pavlov e outros autores, ainda seguindo as influências científicas da época, acreditava que o estudo sobre o comportamento deveria se dedicar exclusivamente àquilo que pudesse ser observado, podendo assim adotar métodos rígidos de avaliação. Watson realizava estudos com animais e humanos, o principal ponto de suas pesquisas era o estímulo-resposta, no qual descartando as motivações internas dos indivíduos, avaliava a resposta do indivíduo frente a um estímulo (Hothersall, 2019, p. 418). Em seu famoso experimento junto a sua parceira Rosalie Rayner, o pequeno Albert, um bebê de 8 meses que não demonstrava sentir medo de animais como ratos, coelhos, cães etc., foi apresentado a um rato branco e toda vez que o tocava, Watson provocava um barulho com um martelo. Após repetidos atrelamentos desses estímulos, Albert passou a ter medo dos animais e generalizou a outros animais peludos (Moreira & Medeiros, 2019, cap. 2).

Esse estudo concluiu que os medos e outras reações eram respostas emocionais condicionadas pelo ambiente durante a infância, contrapondo-se a uma visão hereditária que existia na época (Schultz & Schultz, 2015).

Skinner (1974), buscando mais esclarecimentos sobre o funcionamento do indivíduo, deu início ao behaviorismo radical, teoria que passou a considerar não somente os comportamentos reflexos, mas também aqueles que são emitidos pela razão de no histórico do indivíduo terem produzido alterações no ambiente e terem sido reforçados, ou seja, as consequências (Moreira & Medeiros, 2019, cap. 3). Segundo o behaviorismo radical, o que incentiva o indivíduo a emitir um comportamento é o reforço, seja positivo, quando o comportamento aumenta a chance de existência do indivíduo como a busca por comida, sexo e higiene, ou negativo, quando um estímulo aversivo é retirado do ambiente, como calor ou frio extremos, barulho alto, risco de dano físico etc. (Skinner, 1953/2003, p. 81).

O behaviorismo, na tentativa de se afastar de um movimento considerado mentalista, classificava os pensamentos internos como especulações (Sternberg, 2010, p. 7; Vilela et al., 2005, p. 189) e considerava as emoções apenas como uma predisposição ao comportamento e alterações corporais em decorrência da interação com o meio (Skinner, 1974, p. 50).

Já as abordagens cognitivistas recentemente ganharam força. Elas consideram o recebimento, processamento, armazenamento e evocação de informações processadas pela mente e, com isso, o estudo do comportamento se atualizou e passou a compreender o pensamento como fator determinante para o comportamento humano (Eysenck & Keane, 2017, p. 1; Sternberg, 2010, p. 8).

Aaron T. Beck, psiquiatra e terapeuta, conduziu estudos com seus pacientes e passou a identificar o quanto os pensamentos influenciavam as emoções e comportamentos, e a partir dessa interpretação, foi desenvolvida a Terapia Cognitiva Comportamental (TCC), que busca entender as estruturas de pensamento do indivíduo, para que seja possível avaliar e mudar aqueles pensamentos que geram prejuízos (Beck, 2022).

Essa teoria ajuda a explicar o comportamento alimentar, pois se o que as pessoas pensam afeta diretamente o que elas sentem e fazem, esses pensamentos, ao serem trabalhados, podem promover mudanças comportamentais (Beck, 2009).

Filha de Aaron T. Beck e precursora da TCC, Judith S. Beck (2009) classifica que o ato de comer é influenciado por diversos estímulos, sendo eles os: *estímulos ambientais*, como a visão e o cheiro dos alimentos; *estímulos biológicos*, como a fome e a sede; *estímulos mentais*, como pensar em alimentos ou se imaginar comendo uma comida que você gosta de comer; *estímulos emocionais*, que são preenchidos de sentimentos desagradáveis como raiva, tristeza, ansiedade, frustração ou aborrecimento, muitas vezes os indivíduos buscam aplacá-los e comem para se confortarem, isso também acontece com sintomas agradáveis, pois a pessoa, ao relacioná-los à comida, pode não querer parar de comer, e os *estímulos sociais*, em que pessoas presentes ao redor do sujeito o incentivam de diferentes formas a comer. Para Beck (2009), primeiro a pessoa se depara com um estímulo (por exemplo, visualizar uma coxinha na prateleira de uma loja), tem um pensamento frente a ele (como, por exemplo, “essa comida deve ser gostosa, se eu comprar não vou precisar cozinhar quando chegar em casa”), toma uma decisão (“vou comprá-la e comê-la”) e depois age.

Em relação aos hábitos de vida, segundo o Dicionário de Língua Portuguesa, a palavra hábito significa uma ação que acontece com frequência, sendo assim, trata-se de um comportamento que é aprendido e repetido desde a infância. Arnaldo Filho e Arthur Melo (2017), autores do livro *Terapia Cognitiva dos Transtornos de Personalidade*, definem os hábitos como comportamentos automáticos que podem ser ativados por estímulos específicos. Para Beck (2016), os comportamentos automáticos são ações que acontecem sem um planejamento do consciente e são executados com frequência, sendo aprendidos ao longo do desenvolvimento do indivíduo.

Beck (2016) informa que os hábitos podem ser saudáveis ou prejudiciais aos indivíduos, tudo irá depender do contexto utilizado, como por exemplo o hábito de lavar as mãos, sendo assim um hábito saudável, e o prejudicial, seria o de roer as unhas, prejudicando sua saúde e estética.

Através de outros olhares da Psicologia, como a abordagem psicanalítica, os hábitos podem se manifestar de diferentes formas e servir como mecanismos de defesa do ego para lidar com a ansiedade e o desconforto emocional (Freud, 1907/1995, como citado em Mitchell & Black, 1995). Esses hábitos podem se tornar comportamentos automáticos que são acionados sempre que o indivíduo se encontra

em uma situação semelhante, limitando sua capacidade de adaptação e crescimento pessoal (Mitchell & Black, 1995).

Já a teoria humanista não tem uma definição específica para o hábito, sendo uma abordagem que se concentra mais no desenvolvimento pessoal e autorrealizações do indivíduo do que nos comportamentos específicos, mas explorando a visão humanista sobre a mudança de comportamento e aquisição de novos hábitos, a mudança de comportamento e a aquisição de novos hábitos são compreendidas como parte do processo de desenvolvimento pessoal e de busca pelo sentido e propósito na vida (Santos, 2014).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (2021), hábitos são comportamentos repetitivos que são realizados regularmente e tendem a ocorrer com naturalidade. Ainda segundo a OMS (2021), esses comportamentos podem ser saudáveis ou não saudáveis, e podem incluir atividades como alimentação, atividade física, higiene pessoal, uso de substâncias, comportamentos sexuais e segurança no trânsito.

A OMS (2021) enfatiza que os hábitos saudáveis são fundamentais para a manutenção da saúde e prevenção de doenças crônicas, como diabetes, doenças cardíacas e obesidade. Além disso, a OMS afirma que esses hábitos incluem a prática regular de atividade física, alimentação saudável, sono adequado, evitar o consumo excessivo de tabaco e álcool, e manter uma boa higiene pessoal. Por outro lado, a Organização afirma que os hábitos não saudáveis, como alimentação compulsória, sedentarismo, tabagismo, consumo de álcool em excesso, falta de higiene pessoal e comportamentos sexuais arriscados aumentam o risco de doenças crônicas e problemas de saúde mental. Portanto, a OMS (2021) reconhece a importância dos hábitos para a promoção da saúde e prevenção de doenças, e recomenda que as pessoas adotem hábitos saudáveis desde a infância e mantenham esses hábitos ao longo da vida.

A pandemia da Covid-19 teve um impacto significativo nos hábitos e comportamentos das pessoas em todos os sentidos, e essas mudanças causaram impactos positivos e negativos nos indivíduos, sendo possível listar algumas das mudanças, segundo a OMS (2021):

- Higiene pessoal: a pandemia aumentou a conscientização sobre a importância da higiene pessoal, como lavar as mãos regularmente e usar máscaras para evitar a propagação de doenças. Essas práticas foram recorrentes para muitas pessoas e podem continuar mesmo após uma pandemia;

- A pandemia teve um impacto significativo na saúde mental das pessoas, levando muitos a buscar ajuda e adotar práticas de autocuidado, como meditação e terapia on-line;

- A adoção do trabalho remoto mudou a forma como as pessoas trabalham e se comunicam. Muitas empresas descobriram que o trabalho remoto é viável e continuaram a permiti-lo mesmo após a pandemia;

- O fechamento de lojas e o medo de contágio levaram muitas pessoas a realizar compras on-line como uma forma mais segura de adquirir bens e serviços. Essa tendência provavelmente continuará mesmo após a pandemia.

Portanto, de acordo com o discorrer da revisão de literatura supracitada, verifica-se que, desde a pandemia, as pessoas sofreram um grande impacto em seus comportamentos/hábitos de vida, principalmente no que tange seu dia a dia, incluindo a sua alimentação e forma de se alimentar. A presente pesquisa busca avaliar, segundo artigos científicos nacionais publicados desde a pandemia, se houve mudança nos comportamentos alimentares dos brasileiros em decorrência do isolamento social e o que se percebeu com essa possível alteração. Com este estudo, espera-se contribuir para uma nova visão das condutas alimentares pós todo o período do isolamento social e auxiliar, com dados de base, os profissionais de saúde em seus rastreios de saúde básica da população.

3 Objetivo Geral

Avaliar se houve mudança nos comportamentos alimentares dos brasileiros em decorrência do isolamento social pela pandemia da covid-19. Espera-se que este trabalho contribua para uma nova visão das condutas alimentares pós todo o período do isolamento social.

3.1 Objetivos específicos

- Identificar se houve mudança de hábitos alimentares durante o período pandêmico;
- Identificar se o período pandêmico alterou o contato com as refeições;
- Verificar se existe relação de hábitos alimentares e aspectos psicológicos durante o período pandêmico.

4 Metodologia

Segundo Silva (2021), a revisão integrativa é uma metodologia de pesquisa que permite a sistematização e a análise crítica de múltiplos estudos sobre um determinado tema. Trata-se de um processo que envolve a busca sistemática, a seleção, a avaliação e a síntese dos estudos, com o objetivo de obter uma visão ampla e integrada do conhecimento disponível sobre o tema em questão.

Foram utilizadas três bases de dados, sendo elas: LILACS e MEDLINE, acessadas através da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), e SCIELO BRASIL.

As palavras-chave utilizadas foram selecionadas estrategicamente de acordo com o objetivo do trabalho e categorizadas em pesquisa booleana: ("hábitos alimentares" OR "Comportamento alimentar") AND ("covid-19" OR "Pandemia").

Como critérios de inclusão foram estipulados artigos que: estivessem presentes nas respectivas bases de dados selecionadas (LILACS, MEDLINE e SCIELO BR), disponíveis integralmente para leitura, em língua portuguesa, e que contemplassem o período pandêmico da covid-19, tendo como alvo de suas pesquisas indivíduos brasileiros localizados em seu país de origem e que respondessem ao objetivo desta pesquisa.

Foram desconsiderados todos os outros artigos que não contemplavam os critérios de inclusão considerados acima.

4.1 Procedimentos

Etapa 1

Na base de dados LILACS, pesquisada através da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), utilizando as palavras-chave através do método de pesquisa booleano ("hábitos alimentares" OR "Comportamento alimentar") AND ("covid-19" OR "Pandemia")", localizou-se 41 artigos no total.

Na base de dados MEDLINE, acessada através da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), utilizando as palavras-chave através do método de pesquisa booleano ("hábitos alimentares" OR "Comportamento alimentar") AND ("covid-19" OR "Pandemia")", localizou-se 477 artigos no total.

Na base de dados SCIELO BR utilizando as palavras-chave através do método de pesquisa booleano “(“hábitos alimentares” OR “Comportamento alimentar”) AND (“covid-19” OR “Pandemia”)”, localizou-se 17 artigos no total.

Etapa 2

Para a segunda etapa, foram implementados critérios de inclusão e exclusão. Para isso foram utilizados filtros presentes nas plataformas de buscas e leitura dos títulos dos artigos.

Para a base de dados LILACS, aplicou-se os filtros “texto completo” e “idioma: português” da plataforma BVS a fim de visualizar apenas aqueles disponíveis integralmente para leitura e que estivessem escritos em português. Dos 41 itens da etapa anterior restaram 17 artigos e 1 errata. Após isso, foram lidos os títulos de cada artigo para verificar se contemplavam o período pandêmico, se o foco era direcionado aos indivíduos brasileiros em território nacional e se respondiam ao objetivo do presente trabalho. Resultou-se, assim, em 9 artigos selecionados e 8 artigos descartados.

Para a base de dados MEDLINE, aplicou-se os filtros “texto completo” e “idioma: português” da plataforma BVS a fim de visualizar apenas aqueles disponíveis integralmente para leitura e que estivessem escritos em português. Dos 477 itens obtidos na etapa anterior restaram apenas 2 artigos. Após isso, foram lidos os títulos de cada artigo para verificar se contemplavam o período pandêmico, se o foco era direcionado aos indivíduos brasileiros em território nacional e se respondiam ao objetivo do presente trabalho. Resultou-se, assim, em 1 artigo selecionado e 1 artigo descartado.

Para a base de dados SCIELO BRASIL, aplicou-se os filtros “idioma: português” e “Coleções: Brasil” da própria plataforma a fim de visualizar apenas aqueles escritos em português e que tenham brasileiros como seu alvo de pesquisa. Dos 17 itens da etapa anterior restaram 3 artigos. Após isso, foram lidos os títulos de cada artigo para verificar se contemplavam o período pandêmico, se o foco era direcionado aos indivíduos brasileiros em território nacional e se respondiam ao objetivo do presente trabalho. Resultou-se assim em 1 artigo selecionado e 2 artigos descartados.

Etapa 3

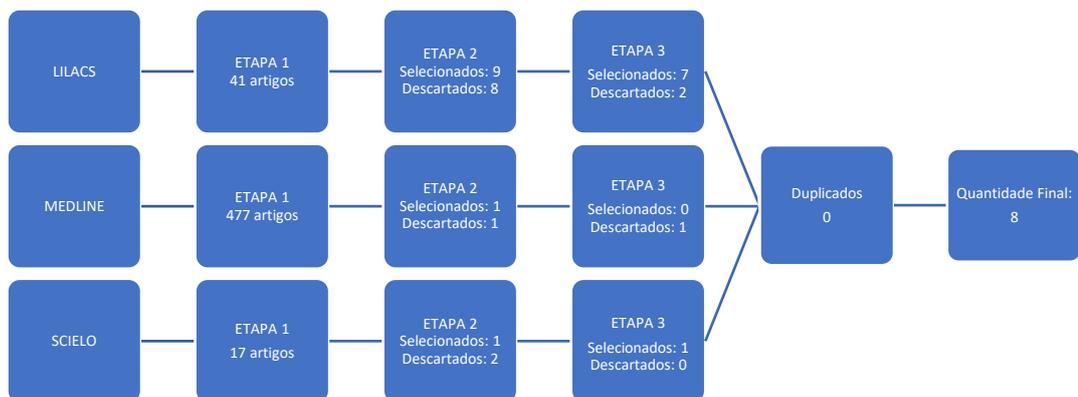
Nesta etapa, os artigos encontrados na etapa anterior foram conferidos, para verificar se havia trabalhos duplicados e se eles atendiam ao objetivo desta pesquisa. Para tanto, realizou-se a leitura de seus resumos.

Foram realizadas leituras dos resumos dos 9 artigos selecionados pela base de dados LILACS na segunda etapa. Dentre esses, 7 correspondiam ao objetivo do presente trabalho e 2 foram descartados por serem carta ao editor ou revisão sistemática de artigos apenas sobre populações estrangeiras.

Realizou-se a leitura do artigo selecionado pela base de dados MEDLINE e foi percebido que apenas o seu resumo estava disponível em português portanto foi descartado.

Leu-se o resumo do artigo selecionado pela base de dados SCIELO BR na etapa anterior e esse correspondia ao objetivo do presente trabalho.

Portanto, o presente trabalho contou com 8 artigos que estão de acordo com os objetivos e critérios estipulados pela presente pesquisa.



Fonte: Elaborado pelos autores (2023).

4.2 Resultados

Ano de publicação	Autores	Metodologia	Resultados
2022	Modesto et al. (2022)	Estudo transversal realizado no Brasil com 120 pessoas de 18 anos até maiores de 65 anos através de questionário on-line.	A pesquisa traz resultados de como o efeito da pandemia da Covid-19 teve um impacto significativo nos hábitos alimentares. A pesquisa trouxe números reais sobre como a diminuição do consumo de alimentos in natura fortalece a ingestão dos alimentos ultraprocessados, que são ricos em gorduras e açúcares.
2022	Sent et al. (2022)	Estudo transversal, descritivo e quantitativo com 30 responsáveis legais de crianças de 2 a 6 anos através de formulário eletrônico e testes Qui-quadrado e Exato de Fischer.	O estudo identificou que o uso de tela pelas crianças aumentou durante o período da Covid-19, representando mais de 2 horas por dia. Porém, a grande maioria não utilizava telas durante as refeições. Também foi observado aumento nas refeições realizadas à mesa junto à família. O desenvolvimento de ações interdisciplinares educativas, voltadas à promoção de hábitos saudáveis e à prevenção da obesidade na escola é uma estratégia importante, assim como a implantação do tema alimentação saudável no projeto político pedagógico das escolas, sejam públicas ou privadas, interligando todas as áreas de estudo e proporcionando experiências no cotidiano das atividades escolares da criança e da família.
2022	Barreto et al. (2022)	Estudo transversal com 219 pessoas entre 18 e 65 anos de Uberaba (MG) através de questionário on-line do tipo recordatório e amostragem do	O estudo mostra os resultados das mudanças durante os 3 meses iniciais da Covid-19, mostrando que a pandemia influenciou diretamente na redução da prática de atividade física, no aumento do

		método “bola de neve”.	tempo de tela e no aumento da frequência de sentimentos ansiosos, estresse, medo, tensão, insegurança e nervosismo.
2022	Oliveira et al. (2022)	Pesquisa transversal e observacional realizada com 1.118 pessoas de 18 a 59 anos de diferentes regiões do Brasil através de questionário eletrônico e da Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (HAD).	A pesquisa realizada durante a pandemia da Covid-19 mostra que a prática de exercícios físicos e uma alimentação saudável podem diminuir os sintomas de ansiedade e depressão.
2021	Cazal et al. (2021)	Estudo transversal com 258 pessoas de 18 a 73 anos através de questionário on-line.	As alterações nos hábitos de vida ocorridas durante a pandemia relatada pela maioria dos entrevistados estavam associadas ao ganho de peso e aumento nos níveis de ansiedade, fatores que podem afetar a imunidade e elevar o risco a COVID-19.
2021	Foppa et al. (2021)	Estudo transversal com 68 pacientes do ambulatório de cirurgia bariátrica de um hospital universitário através de pesquisa por telefone.	A pesquisa relata como a pandemia pode influenciar negativamente o bem-estar de indivíduos com obesidade, demonstrando que fatores psicológicos e físicos podem impactar na qualidade de vida.
2021	Polo et al. (2021)	Estudo transversal com 2.907 pessoas através de inquérito on-line.	Destaca-se que os comportamentos verificados entre pacientes com TA, como restrição alimentar severa, exercícios físicos em excesso, compulsão alimentar e purgação, quando perduram por longos períodos, podem produzir importante impacto fisiológico com potencial de imunossupressão, condição associada a

			piores prognósticos em casos de infecção por coronavírus Durante a pandemia da Covid-19, a continuidade dos atendimentos psicológicos, psiquiátricos e nutricionais são essenciais para preservar a saúde física e mental do paciente com transtorno alimentar.
2021	Hartwig et al. (2021)	Estudo transversal, quantitativo e descritivo com 185 estudantes do ensino médio através de questionário on-line.	Notou-se algumas modificações desfavoráveis relacionadas aos hábitos alimentares, principalmente voltados ao consumo de doces e salgados, comportamento sedentário e redução da prática de atividade física. Concluíram que gatilhos alimentares relacionados a situações estressantes provocadas pela pandemia podem estar relacionados.

Fonte: Elaborado pelos autores (2023).

5 Discussão

O presente trabalho, com o objetivo de avaliar possíveis impactos nos hábitos alimentares durante o período pandêmico nos indivíduos em território nacional brasileiro, reuniu os artigos de Modesto et al. (2022), Sent et al. (2022), Barreto et al. (2022), Oliveira et al. (2022), Cazal et al. (2021), Foppa et al. (2021), Polo et al. (2021) e Hartwig et al. (2021), totalizando oito artigos de resultados a serem discutidos.

Os estudos se apresentaram em diferentes metodologias, características sociodemográficas, número de participantes e abordaram a avaliação de mudança nos hábitos alimentares de diferentes formas, portanto, foram selecionadas as principais investigações em comum entre cada um deles, comparados entre si e posteriormente comparados com estudos internacionais de Portugal.

Somado a isso, também abordaram distintas relações desses hábitos alimentares com os sentimentos. Por essa razão foram comparados com as teorias psicológicas para que se pudesse gerar maior riqueza para o entendimento do leitor.

Os presentes artigos da revisão integrativa tiveram como principais investigações em comum a variação de consumo em diferentes grupos de alimentos, suas relações com as variações nos sentimentos, sintomas ansiosos e depressivos e suas repercussões no peso corporal dos indivíduos.

Conforme classificado pelo Ministério da Saúde (2014) alimentos in natura ou minimamente processados são aqueles obtidos diretamente de plantas ou animais, como por exemplo frutas, legumes, hortaliças e grãos e submetidos apenas a pequenos processos para limpeza, embalagem etc. Em relação a esse grupo de alimentos, a pesquisa de Barreto et al. (2022) com 219 adultos de Minas Gerais mostra que 38,4% (↑29,7% ↓8,7%) relataram ter alteração no consumo de frutas, legumes e hortaliças; 28,7% (↑15,5% ↓13,2%) no consumo de arroz e feijão e 28,7% (↑22,8% ↓5,9%) no consumo de carne, ovos e leite. Cazal et al. (2021) em sua pesquisa com 258 adultos a nível Brasil apresenta que 51,9% (↑29,1% ↓22,8%) identificaram alterações no consumo de frutas e 48,1% (↑32,2% ↓15,9%) no consumo de hortaliças. Já o estudo de Hartwig et al. (2021) entre 186 adolescentes e jovens adultos do Rio Grande do Sul detectou que 59,7% relataram alteração em seus hábitos alimentares em geral, 47,9% (↑32,8% ↓15,1%) identificaram alteração no

consumo de frutas especificamente e 44,6% (↑35,5% ↓9,1%) no consumo de legumes e verduras. Alimentos ultraprocessados são aqueles feitos em indústrias que envolvem uma série de etapas de processamentos que acrescentam ingredientes como sal, açúcar, óleos, gorduras e substâncias industriais para torná-los mais atraentes, saborosos e duradouros. Eles devem ser evitados pois são desequilibrados nutricionalmente e ricos em calorias favorecendo o ganho de peso e prejudicando a saúde dos indivíduos (Ministério da Saúde, 2014). O artigo de Polo et al. (2021) com 2907 brasileiros demonstra que os alimentos com maior aumento de ingestão pelos participantes durante a pandemia foram de carboidrato simples como pães, bolos, doces em geral, chocolate e vinho. Seguindo na mesma linha, o estudo de Casal et al. (2021) identificou que 58% dos participantes aumentaram o consumo de doces enquanto apenas 7,4% reduziram, 48,8% aumentaram o consumo de lanches com alta densidade calórica enquanto 17,5% reduziram e 25,2% o consumo de bebidas alcólicas enquanto 16,3% reduziram. Junto a isso, o estudo de Barreto et al. (2022) apresentou resultados semelhantes, nos quais 42,5% dos participantes aumentaram o consumo de alimentos ultraprocessados e apenas 18,7% diminuíram, quanto ao consumo de bebidas alcólicas 15,1% ingeriram mais durante a pandemia enquanto 10% passaram a consumir menos. Já entre adolescentes, a pesquisa de Hartwig et al. (2021) retrata aumento de 36% no consumo de doces e salgados somado a 24,7% de aumento de ingestão de refrigerante, porém 33% alegaram diminuição no consumo de refrigerante.

Sobre a variação na seleção de alimentos a literatura internacional através do estudo da DGS (2020) com 5874 inquiridos durante o período de confinamento derivado da pandemia de covid-19 mostrou que houve alteração na ingestão de água (↑31,1% / ↓12,3%), “snacks” doces (↑30,9% / ↓20%), fruta (↑29,7% / ↓8,1%), hortícolas (↑21% / ↓10,3%), pescado (↑14,5% / ↓16%), sumo de frutas (↑12,3% / ↓15,6%), produtos enlatados (↑9,7% / ↓15,2%), bebidas alcólicas (↑9,6% / ↓28,2%), “snacks” salgados (↑8,9% / ↓29,5%), carne (↑7,6% / ↓12,3%), take-away (↑7,5% ↓43,8%), refeições pré-preparadas (↑4,9% / ↓40,7%) e refrigerantes (↑3,7% / ↓32,8%). Entre adolescentes o estudo de Costa et al. (2021) com 34 participantes nesse perfil identificou alteração no consumo de água entre 85,3% dos participantes sendo que 82,4% aumentaram a ingestão e 2,9% diminuíram a ingestão; identificou-se que houve alteração no consumo de frutas entre 79,4% dos participantes sendo que 70,6%

aumentaram a ingestão e 8,8% diminuíram; identificou-se que houve alteração no consumo de hortaliças para 46,5% dos participantes sendo que 17,6% aumentaram a ingestão e 23,5% diminuíram; e por fim identificou-se que houve alteração no consumo de “snacks” doces para 47,1% dos participantes sendo que 35,3% aumentaram e 11,8% diminuíram. Já entre crianças o estudo de Monteiro et al. (2022) com 210 crianças mostrou que houve alteração no consumo de doces (↑13,3% / ↓25,2%), fast-food (↑5,2% / ↓40,5%), café/chá (↑1,4% / ↓26,7%), sopa (↑7,6% / ↓16,2%), cereais (↑14,3% / ↓6,2%), sumos (↑9,5% / ↓26,2%), arroz/massa/batata (↑7,1% / ↓2,9%), frutos (↑24,8% / ↓6,2%), gordura de adição (↑2,9% / ↓21,9%), Hortícolas e leguminosas (↑8,6% / ↓11,9%), carne branca (↑11,9% / ↓5,7%), carne vermelha (↑2,4% / ↓14,8%), peixe (↑8,1% / ↓12,9%) e lácteos (↑12,4% / ↓3,3%).

Outro ponto abordado pelos artigos foi quanto aos meios que os pesquisados puderam ter contato com a alimentação e o que foi alterado no decorrer da pandemia. Quanto aos adultos, o artigo de Cazal et al. (2021) traz a informação de que para a maioria dos pesquisados (64,3%) o número de refeições diárias não sofreu alterações durante a pandemia da Covid-19, enquanto que para 25,2% o número reduziu e para 10,5% aumentou. Gerando assim curiosidade a cerca desse ponto, afinal, diante do mesmo artigo 83,7% das pessoas não sofreram alterações ou aumentaram o tempo e disponibilidade para a realização das refeições, ou seja, há de ser investigado o motivo para dentro a minoria que percebeu alteração na quantidade de refeições realizadas tenha percebido uma diminuição. A pesquisa de Modesto et al. (2022) com 120 adultos exhibe que a maior parte (59,7%) dos pesquisados não consumia refeições em restaurante antes e nem durante a pandemia. A maior porcentagem de respostas coletadas evidenciou uma preservação do preparo de refeição no qual antes 67,5% cozinhavam seus próprios alimentos para consumo e durante a pandemia permaneceu o mesmo indicador. Já o estudo de Sent et al. (2022) com 30 responsáveis legais de crianças de 2 a 6 anos indica um maior número das refeições das crianças (56,6%) realizadas à mesa com a família e 56,6% tinham mais de cinco refeições no dia, sendo todas essas (100%) produzidas em casa. Observando resultados internacionais, ainda conforme o estudo realizado pela Direção-Geral da Saúde de Portugal (2020) entre adolescentes, adultos e idosos (71%) tiveram alteração na quantidade de idas às compras, 56,9% passaram a cozinhar mais e 30,1% alteraram o número de refeições diárias. E, entre as crianças, a pesquisa de

Monteiro et al. (2022) referente a 210 crianças, também de Portugal e com idade média de 8 anos, identificou que 15,7% das crianças aumentaram o número de refeições diárias, 56,2% passaram a petiscar mais alimentos e 36,7% passaram a comer mais em geral, mesmo que 73,3% das casas dos pesquisados manteve-se igual em disponibilidade de alimentos.

Dentre os artigos selecionados foi identificado um aumento significativo nos transtornos de ansiedade e depressão ligados ao isolamento social imposto pela pandemia da Covid-19. Direcionando apenas para artigos que trazem dados sobre o aumento da ansiedade, segundo a pesquisa de Hartwig et al. (2021), a pandemia teve um maior efeito nos indivíduos em relação à ansiedade, gerando uma impulsividade e compulsão alimentar, tendo um aumento direto no apetite e preferência por alimentos não saudáveis. Já na pesquisa de Modesto et al. (2022), para algumas famílias a ansiedade trouxe um grande medo de alimentos comprados em restaurantes, delivery e supermercado, sendo assim, os dados da pesquisa mostram que 72,95% das famílias sentiu pânico e ansiedade em relação a comidas vindas de fora de sua residência.

Ainda nos artigos que se relacionam com a ansiedade, segundo a pesquisa de Cazal et al. (2021), 150 indivíduos tiveram o aumento da ansiedade e conseqüentemente o aumento do apetite, aumento do uso de telas, alteração no sono e consumo de bebidas alcoólicas.

Entre os artigos selecionados, observou-se que o tema da depressão foi presente durante a pandemia da Covid-19 em nível elevado, devido ao isolamento social. A pesquisa de Sent et al. (2022) aplicada a crianças de 2 a 6 anos mostrou que houve uma modificação no padrão de comportamentos das crianças, muitas vezes sendo descritas pelos pais como sedentárias, com aumento do tempo de uso de tela. Tal pesquisa mostra que, analisando a fundo, encontra-se sintomas de depressão, ansiedade e aumento de peso infantil. Na pesquisa de Cazal et al. (2021) observamos que os indivíduos de diferentes idades tiveram um aumento significativo de depressão durante o isolamento. Os dois artigos mostram a relação do aumento da depressão com o aumento de peso corporal dos indivíduos.

A pesquisa de Polo et al. (2021) mostra fatores semelhantes, detalhando que o isolamento refletiu diretamente no comportamento. As pessoas começaram a se alimentar de forma não saudável, fazendo ingestão de álcool e tendo uma redução do

bem-estar alinhado com a depressão. Segundo a pesquisa de Oliveira et al. (2022), o isolamento agravou a ansiedade e depressão trazendo até casos como suicídio, raiva, confusão e estresse.

A partir dos estudos citados acima podemos utilizar a teoria de Beck (1976) para ter um olhar clínico. A teoria de Beck sobre os transtornos de ansiedade e depressão é baseada na conceitualização cognitiva, sendo um componente central da terapia cognitiva, um tipo de abordagem terapêutica amplamente utilizada no tratamento de diversos transtornos psicológicos. A conceitualização cognitiva de Beck (1976) parte do pressuposto de que os pensamentos e crenças de uma pessoa desempenham um papel fundamental na sua experiência emocional e comportamental. De acordo com Beck, nossos pensamentos automáticos ou "cognições" podem ser distorcidos, exagerados ou negativos, e essas distorções cognitivas podem levar a emoções negativas e comportamentos disfuncionais.

No caso dos transtornos de ansiedade, Beck (1976) argumenta que pensamentos automáticos negativos e preocupações excessivas desempenham um papel crucial na perpetuação do problema. Ele afirma que as pessoas com transtornos de ansiedade tendem a superestimar ameaças e subestimar sua capacidade de lidar com elas. Essa visão distorcida leva à interpretação errônea de situações como perigosas, mesmo quando não há uma ameaça real. Beck descreve essa distorção cognitiva como "filtro mental" ou "catastrofização".

Em relação à depressão, Beck (2016) propôs que os pensamentos automáticos negativos são uma característica central desse transtorno. As pessoas deprimidas tendem a ter pensamentos negativos recorrentes sobre si mesmas, o mundo e o futuro. Esses pensamentos automáticos distorcidos podem incluir generalizações excessivas, autocrítica intensa e visões pessimistas. Beck chamou esses padrões de pensamento de "triade cognitiva negativa".

No que diz respeito aos comportamentos disfuncionais, Beck enfatiza que os pensamentos automáticos negativos têm um impacto direto nas emoções e no comportamento. As crenças negativas sobre si mesmo e o mundo podem levar a comportamentos de evitação, isolamento social e baixa motivação. Além disso, Beck observou que as pessoas com transtornos de ansiedade e depressão muitas vezes adotam estratégias de enfrentamento ineficazes, como ruminação excessiva, evitar situações temidas e comportamentos de segurança. Esses comportamentos

disfuncionais, em vez de ajudar a lidar com os problemas, acabam mantendo e agravando os sintomas.

6 Conclusão

De acordo com os artigos de resultado foi possível identificar que houve alteração nos hábitos alimentares advindas pelo período pandêmico da covid-19. É possível concluir que em relação a seleção de alimentos, os artigos da revisão constataam que houve um aumento no consumo de alimentos in natura ou minimamente processados, especialmente frutas, hortaliças e legumes de indivíduos brasileiros em território nacional e equiparando-os com os estudos de Portugal mostram-se de acordo com a literatura internacional.

Sobre o consumo de alimentos ultraprocessados e bebidas alcóolicas, os artigos da revisão nos mostram um evidente aumento na ingestão desses grupos alimentares por parte de indivíduos brasileiros e, baseando-se na literatura internacional, também foi possível notar aumento no consumo de doces, entretanto, quanto a lanches salgados e bebidas alcóolicas foi notado uma diminuição.

Quanto aos meios de contato com os alimentos, os artigos de resultado demonstram que houve alteração no número de refeições diárias, porém não convergem em unanimidade se há um aumento ou diminuição deste hábito e de acordo com a literatura internacional de Portugal podemos verificar alterações na quantidade de refeições diárias e no hábito de cozinhar. Também podemos identificar que houve alteração na quantidade de idas às compras, porém este dado não foi mensurado pelos artigos de resultado para poder haver comparações.

Os presentes artigos de resultado demonstraram um aumento nos níveis de ansiedade e depressão no contexto pandêmico e de acordo com a literatura discutida podemos concluir que pensamentos e estado de humor podem refletir diretamente nos hábitos alimentares.

Tendo em vista o presente estudo, é imprescindível destacar que os artigos de resultado tiveram diferentes metodologias aplicadas e contemplam uma pequena amostra da população brasileira tendo em vista sua totalidade de

211.755.692 em 2020 (IBGE) (ano que tiveram as primeiras publicações sobre o tema). Portanto, destaca-se a pouca quantidade de pesquisas publicadas sobre esse público durante o período.

Apesar disso, nota-se a importância dos resultados aqui estimados e espera-se que este trabalho contribua no âmbito científico para futuras pesquisas quanto ao comportamento alimentar, ajude no entendimento psicológico quanto aos hábitos alimentares e apoie na tomada de decisões estratégicas para medidas preventivas dos órgãos de saúde do Brasil.

REFERÊNCIAS

- Barreto, A. L., Papini, C. B., Nicoleti, C. B., Oliveira, S. L. & Brunheroti, K, A. (2022). *Mudanças de hábitos e manifestações psicológicas durante os três primeiros meses de isolamento social*. Rev Bras Promoç Saúde. (n. 35), e12859. Recuperado em 9 de abril de 2023, de <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1382103>
- Beck, A. T. (1976). *Terapia cognitiva e os transtornos emocionais*. Imprensa de Universidades Internacionais.
- Beck, A. T. (2016). *Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática*. Editora Artmed.
- Beck, J. S. (2022). *Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática*. Editora Artmed.
- Becker, C. B., Smith, L. M. & Ciao, A. C. (2018). *Reduzindo os fatores de risco de transtornos alimentares em mulheres universitárias: uma abordagem sociocognitiva e feminista*. Transtornos Alimentares, v. 26 (n. 2), pp.117-131.
- Brown, H. M.B & Ogden, J. (2021). *A influência dos estados de humor na escolha alimentar: uma revisão da literatura*. Psicologia da Saúde, v. 26 (n. 5), pp. 653-668.
- Cazal, M. M., Nunes, D. P. & Silva, S. T. (2021). *Hábitos de vida durante a pandemia da COVID-19: repercussões no peso corporal e nos níveis de ansiedade*. Scientia Medica, v. 31 (n.1), e41053. Recuperado em 9 de abril de 2023, de <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1292406>
- Cerqueira, F. (2014). *Onde estão os sentimentos na análise do comportamento?* Recuperado em 9 de abril de 2023, de <https://comportese.com/2014/08/11/onde-estao-os-sentimentos-na-analise-do-comportamento/#:~:text=Os%20sentimentos%20s%C3%A3o%20comportamentos%20respond>
- Conselhos para o público. ([s.d.]). Who.int. Recuperado em 9 de abril de 2023, de <https://www.who.int/pt/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
- Coronavirus (COVID-19) dashboard. ([s.d.]). Who.int. Recuperado em 9 de abril de 2023, de <https://covid19.who.int/>

Costa, L. & Henriques, E. & Esmeraldo, T. (2021). *Alteração da alimentação e atividade física em contenção social: experiência da região autónoma da Madeira*. Acta Portuguesa de Nutrição, (n. 24), pp. 6-10. Recuperado em 9 de abril de 2023, de

<https://doi.org/10.21011/apn.2021.2402>

COVID-19 vaccines advice. ([s.d.]). Who.int. Recuperado em 17 de maio de 2023, de <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/covid-19-vaccines/advice>

Direção-Geral da Saúde de Portugal. (2020). React-covid. (Versão Retificada). Recuperado em 17 de maio de 2023, de <https://www.dgs.pt/>

Eysenck, M. W., & Keane, M. T. (2017). Manual de Psicologia Cognitiva (7. Ed). Artmed.

Feldman, R. S. (2015). Introdução à *Psicologia* (10ª Ed.). Editora Artmed.

Foppa, L, Mota, A. L. R & Morais, E. P. (2021). *Qualidade de vida e comportamento alimentar de pacientes com obesidade durante a pandemia por COVID-19*. Rev. Latino-Am. Enfermagem, (n.29), e3502. Recuperado em 9 de abril de 2023, de

<https://www.scielo.br/j/rlae/a/7HsWYHFzns76sDqTzpTZF7m/?lang=pt>

Governo de São Paulo. Recuperado de <https://www.gov.br/saude/pt-br/coronavirus/vacinas>

Hartwig, T. W., Cunha, G. B., Cunha, G. O. K. & Bergmann, G. G. (2021). *Alterações comportamentais em adolescentes e jovens adultos durante a pandemia da COVID-19*. Recuperado em 9 de abril de 2023, de <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1364016>

Histórico da pandemia de COVID-19. ([s.d.]). Paho.org. Recuperado em 9 de abril de 2023, de <https://www.paho.org/pt/covid19/historico-da-pandemia-covid-19>

Hothersall, D. (2019). *História da Psicologia* (4ª Ed.). Editora Artmed.

IBGE (2023). Painel de indicadores. Recuperado em 29 de maio de 2023, de <https://www.ibge.gov.br/indicadores.html>

Jones, J. M., Luce, K. H., Osborne, M. I., & Taylor, K. (2020). *Compreendendo a interação de fatores biológicos, psicológicos e sociais no comportamento alimentar: um estudo com métodos mistos*. *Appetite*, (n.147), e104547.

Ministério da Saúde. (2014). *Guia Alimentar Para a População Brasileira*. Recuperado em 17 de maio de 2023, de <http://www.saude.gov.br/bvs>

Miranda, F. (2021). *Pandemias e História na Era da COVID-19*. *Medievalista*, (n. 29), pp. 411-418. Recuperado em 12 de março de 2023, de <http://journals.openedition.org/medievalista/4008>

Modesto, L. S., Silva I. C. P. & Ruiz S. P. (2022). *Efeito da pandemia Covid-19 nos hábitos alimentares*. *Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR*. Umuarama. v. 26, (n. 3), pp. 1191-1201. Recuperado em 12 de março de 2023, de

<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1414435>

Monteiro, I. & Cruz, F. & Araújo, J. (2022). *Alterações do estilo de vida de estudantes do 3.º ano do Ensino Básico durante o confinamento*. *Acta Portuguesa de Nutrição*, (n. 28), pp. 14-18. Recuperado em 12 de março de 2023, de <https://doi.org/10.21011/apn.2022.2803>

Moreira, M. B., & Medeiros, C. A. (2019). *Princípios Básicos de Análise do Comportamento* (2ª Ed.). Editora Artmed.

Oliveira, D. V., Santos, N. Q., Freire, G. L. M., Nascimento, J. R. A., Fidelix, Y. L., Scarponi, A. P. & Bertolini, S. M. M. G. (2022). *Sintomas de ansiedade e depressão durante a pandemia da COVID-19: um estudo comparativo em função da prática de exercício e qualidade da alimentação*. *Acta Fisiatr*. v. 29 (n. 2), pp. 118-123. Recuperado em 12 de março de 2023, de

<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1373042>

Organização Pan-Americana da Saúde. (2021) <https://www.gov.br/saude/pt-br/aceso-a-informacao/gestao-do-sus/cooperacao-em-saude/parceiros/opas-oms>

Perguntas frequentes sobre o Regulamento Sanitário Internacional (2005). ([s.d.]). Gov.br. Recuperado em 9 de abril de 2023, de https://www.saude.sp.gov.br/resources/ccd/publicacoes/rsi/documentacoes-sobre-rsi/perguntas_frequentes_sobre_o_regulamento_sanitario_internacional.pdf

Polo, T. C. F., Miot, H. A. & Papini, S. J. (2021). *Impacto da pandemia (COVID-19) no comportamento alimentar e rotina de atividade física, no Brasil: Um inquérito*

baseado na internet. *Salusvita*, v. 40, (n. 2), pp. 11-24. Recuperado em 12 de março de 2023, de

<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1411952>

Schultz, D. P., & Schulz S. E. (2015). *História da Psicologia Moderna*. (10ª Ed.). Editora Cengage Learning.

Sent, L. D., Schultz, L. F, Turmina, J., Gonçalves, B. T. & Czanorbay, S. A. (2022). *Hábitos alimentares de crianças de 2 a 6 anos de uma escola comunitária em tempos de COVI-19: Estudo descritivo*. *Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR*, v. 26, (n. 3), pp. 502-516. Recuperado em 12 de março de 2023, de

<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1399137>

Silva, V. L., Santos, S. S., Fernandes, M. G. S. & Costa, K. N. (2021). *Revisão integrativa: uma proposta metodológica para a sistematização do conhecimento em saúde*. *Revista de Enfermagem UFPE*, (n. 15), e15397. Recuperado em 12 de março de 2023, de <https://doi.org/10.5205/1981-8963.2021.15397>

Skinner, B. F. (2009). *Sobre o Behaviorismo* (15ª Ed.). Editora Cultrix. (Obra original publicada em 1974).

Skinner, B. F. (2003). *Ciência e Comportamento Humano*. Editora Martins Fontes. (Obra original publicada em 1953).

Smith, J. R., Johnson, A. B., & Thompson, C. D. (2022). Comportamentos adaptativos e seu papel no bem-estar psicológico. *Jornal de Psicologia Aplicada*, 45(3), 123-145. <https://doi.org/10.1037/apl0000123>

Sternberg, R. J. (2010). *Psicologia Cognitiva* (5. Ed). Cengage Learning.

Timeline: WHO's COVID-19 response. ([s.d.]). Who.int. Recuperado em 9 de abril de 2023, de <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/interactive-timeline>