



UNIUBE – UNIVERSIDADE DE UBERABA
CURSO DE PSICOLOGIA
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

Texto do artigo

O COMPORTAMENTO ALIMENTAR NA PANDEMIA DO COVID-19

Giulia Leite Oliveira

Orientadora: Vania Maria de Oliveira Vieira

<https://orcid.org/0000-0001-9839-0235>

RESUMO

OLIVEIRA, Giulia Leite. **O comportamento alimentar na pandemia do COVID-19.** Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) Universidade de Uberaba. Orientadora: Prof^ª. Dr^ª. Vania Maria de Oliveira Vieira. 2022.

Introdução: Este artigo discute um dos graves problemas enfrentados com a Pandemia do COVID-19 - *o comportamento alimentar durante o isolamento*. Ao se implantar o distanciamento e o isolamento social no combate ao vírus, uma das preocupações foi a de estocar alimentos, o que se tornou um agravante para a mudança no comportamento alimentar durante esse período. Outro agravante foi o tempo nas telas - aulas online, reuniões, lives e entretenimento. Com isso, agravou-se, ainda mais o sedentarismo já que, nessa ocasião as academias e as escolas, locais adequados e indicados para o gasto calórico foram fechados, diminuindo a atividade física da população. Diante disso, a presente pesquisa busca compreender o quanto o evento da Pandemia influenciou significativamente no comportamento alimentar da população e como os estudantes e profissionais da área da saúde podem ser essenciais na mudança desse tipo de comportamento e acometimento à saúde, já que, dependendo do grau e tipo desse comportamento, a saúde tanto física quanto psíquica é afetada. **Objetivo:** Investigar as possíveis alterações do comportamento alimentar da população durante o período de Pandemia e como os profissionais da saúde, podem contribuir para alterar esse cenário. **Metodologia:** Estudo realizado a partir de uma revisão narrativa da literatura. Nesse trabalho, foram utilizados, além de artigos científicos escritos em Português, alguns livros, como o DSM-V e “Psicopatologia E Semiologia dos Transtornos Mentais”, (DALGALARRONDO, 2019). Para os artigos, foram usados, como base de dados, CAPES, SciELO e Bvsalud, sendo considerado o limite de tempo, para publicação, entre 2011 e 2022. **Resultados:** Diante os resultados apresentados nesse estudo, pode-se dizer que houve sim, de modo geral, uma mudança no comportamento alimentar em razão da

Pandemia do Covid-19, principalmente por fatores como o isolamento, ambiente familiar, saúde mental da população, entre outros. Pode-se dizer também que a alimentação e as escolhas alimentares representam necessidades não apenas fisiológicas, mas também prazerosas, fazendo-se necessário conhecer e entender os fatores pelas quais os indivíduos escolhem determinados alimentos. Esse trabalho, com o objetivo concluído, ainda revela a necessidade da atuação dos profissionais da saúde, inclusive da Psicologia, não só com procedimentos de intervenção, como também atendimentos com caráter preventivo.

Palavras-chave: Comportamento alimentar. Pandemia. Efeitos.

INTRODUÇÃO

Antes, falaria sobre a preocupação que se têm com o número de obesos e pessoas com sobrepeso. Mas hoje, depois de vivenciar um período pandêmico que assolou o mundo inteiro, COVID-19, muito mais que falar sobre essas duas categorias, importa falar sobre o comportamento alimentar como um todo, já que nem todo caso de mal comportamento alimentar resulta necessariamente em obesidade e sobrepeso, tendo assim, outros tipos de resultados, como uma saúde debilitada e transtornos alimentares diversos.

Para Atzingen (2011), o comportamento alimentar é bem complexo, visto que o ato comer é um ato social que, além das necessidades básicas de alimentação e da fisiologia humana, é indispensável ao desenvolvimento humano como um todo, e está associado com as relações sociais, às escolhas inseridas em cada indivíduo por meio de gerações e às sensações proporcionadas pelos sentidos. Já para Carvalho *et al.* (2013), o comportamento alimentar é definido como todas as formas de convívio com o alimento.

Paulo Dalgalarro (2019), autor do clássico “Psicopatologia e Semiologia dos Transtornos Mentais”, comenta sobre as dimensões que existem no comportamento alimentar. Ao se deparar com cada uma dessas divisões, pode-se perceber que há, no comportamento alimentar, muito mais aspectos sociais, históricos e afetivos do que propriamente o aspecto de “matar a fome”, fisiológico e biológico assim dizendo.

Ao mencionar o aspecto social do comportamento alimentar, é importante citar também as pressões sociais em relação a ele, principalmente vindo das mídias. E essa

pressão se deve, basicamente, ao culto da magreza extrema no caso das mulheres, e de corpos definidos no caso dos homens, além de atingir mais a faixa etária de adolescentes e jovens.

Porém, ao citar o comportamento alimentar, não podemos citar apenas a magreza e os corpos definidos. É importante falar também sobre a obesidade e o sobrepeso, já que essas, principalmente a obesidade mórbida, são comorbidades e causas para inúmeras outras doenças, como o COVID-19 por exemplo.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) e com o CID-10 da categoria E66, a pessoa é considerada obesa quando seu Índice de Massa Corporal (IMC) é maior ou igual a 30 kg/m². Os indivíduos que possuem IMC entre 25 e 29,9 kg/m² são diagnosticados com sobrepeso e já podem ter alguns prejuízos com o excesso de gordura.

No cenário atual – principalmente no início da Pandemia do COVID-19 -, ao se implantar o distanciamento e o isolamento social no combate ao vírus, uma das principais preocupações de uma maioria da sociedade, foi estocar alimentos, o que, de certa forma, é um agravante para a mudança no comportamento alimentar durante esse período. Outro agravante é o tempo nas telas (aulas online, reuniões, lives, entretenimento) e enquanto isso vai se instalando o sedentarismo já que anteriormente, as academias, escolas, locais adequados e indicados para o gasto calórico foram fechados, diminuindo a atividade física da população.

É muito importante discutir e analisar o comportamento alimentar, visto que é comum pacientes com queixas dessa categoria, por esse tipo de comportamento ter algumas dimensões, como a fisiológico-nutritiva, afetiva/ relacional, e a social/cultural. (DALGALARRONDO, 2019)

Pensando assim, vale ressaltar a necessidade dos estudos sobre o tema para os profissionais da área da saúde – psicólogos, nutricionistas, psiquiatras, endocrinologistas, educadores físicos – para que entendam sobre e planejem o tratamento da melhor forma para cada caso. (VEROTTI, 2018)

Com relação a Pandemia, é importante ressaltar que, ao analisarmos o contexto que estamos vivendo desde 2020, com a Covid-19, em que uma das medidas preventivas foi a de ficar em casa o máximo que puder, muitas pessoas, principalmente mulheres (que no caso do comportamento alimentar comprometido é a maior parte), adquiriram

novos hábitos alimentares em seu dia a dia. Com esses hábitos, bons ou maus, surgiram novos hábitos na vida como um todo, influenciando diretamente no funcionamento psicológico da vida das pessoas. (KARSBURG, 2020)

Diante disso, o presente trabalho é fundamental para se entender o quanto, o por que e como o evento da Pandemia influenciou significativamente no comportamento alimentar da população e como nós, estudantes e profissionais da área da saúde somos essenciais na mudança desse tipo de comportamento e acometimento à saúde, já que, dependendo do grau e tipo desse comportamento, a saúde tanto física quanto psíquica é afetada.

A partir do que foi exposto, esse estudo possui, como objetivo, investigar as possíveis alterações do comportamento alimentar da população durante o período de Pandemia e como os profissionais da saúde, podem contribuir para alterar esse cenário. Portanto, tomamos como objeto de pesquisa “comportamento alimentar durante a Pandemia do Covid-19”.

METODOLOGIA

Foi realizada, nesse estudo, uma revisão narrativa da literatura, apresentando um tema mais aberto, não necessitando de protocolos rígidos em sua elaboração quando comparada à revisão sistemática. Na maioria das vezes, a busca e seleção das fontes e referências nesse tipo de revisão, é menos abrangente e com grande interferência da percepção subjetiva, com análises, opiniões, críticas, reflexões, interferências e opiniões pessoais do pesquisador/autor sobre o tema proposto e discutido. Vale ressaltar que esse tipo de revisão, ainda, é o mais adequado para fundamentação teórica de artigos, dissertações, teses, além de trabalho de conclusão de cursos, que é o caso desse estudo específico.

Nesse trabalho, foram utilizados, além de artigos científicos escritos em Português, alguns livros, como o DSM-V e “Psicopatologia E Semiologia dos Transtornos Mentais”, (DALGALARRONDO, 2019). Para os artigos, foram usados, como base de dados, CAPES, SciELO e Bvsalud, sendo considerado o limite de tempo, para publicação, entre 2011 e 2022.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

a) Tempos de Pandemia

A Pandemia do novo coronavírus (COVID-19), estabelecida no dia 18 de março de 2020, é vista e estudada como um dos maiores desafios do século XXI, visto que influencia diretamente não só na economia, mas na saúde e estilo de vida da população como um todo.

A COVID-19 é uma doença infectocontagiosa causada pelo coronavírus denominado SARS-CoV-2, de origem chinesa, com os primeiros casos descritos (inicialmente uma pneumonia causada por um agente desconhecido) em 31 de dezembro de 2019. Desde então, os casos começaram a se propagar pelo mundo, tendo cada dia mais casos e mortes causadas por esse vírus. A rápida propagação e disseminação da doença foi analisada em nível tanto nacional quanto internacional, já que toda a população foi impactada, de algum jeito, com a devida doença.

Com o primeiro caso noticiado no Brasil, no dia 26 de fevereiro de 2020, foi-se necessária a adoção de medidas de saúde pública afim de minimizar as taxas de contágio e mortalidade causadas pelo vírus em questão, e se possível, a erradicação da doença. (BRITO, BRAGA, CUNHA, PALACIO, TAKENAMI, 2020)

Como estratégias para o combate para a Pandemia, de início, o Ministério da Saúde usou da informação e comunicação como estratégias, disponibilizando boletins diários de novos casos e óbitos, um novo aplicativo (Coronavírus-SUS) e o canal de WhatsApp, tendo a imprensa do MS trabalhando inclusive nos finais de semana com plantões.

Desde o início, também, as orientações do MS para a população como medidas de prevenção, têm sido claras: isolamento e distanciamento social, higienização das mãos (água, sabão e álcool em gel), uso de máscaras (preferencialmente de pano, N95 ou as descartáveis), o não compartilhamento de objetos pessoais, a ventilação nos ambientes e a não exposição se tiver com a doença, com sintomas ou se tiver tido contato com alguém que deu positivo. (OLIVEIRA, DUARTE, FRANÇA, GARCIA, 2020)

O famoso vírus SARS-CoV-2 pode ser disseminado por transmissão direta ou indireta. A transmissão direta ocorre principalmente por gotículas, secreções

respiratórias e contato direto com um paciente infectado. Já na transmissão indireta, ocorre por superfícies contaminadas (papelão, superfícies de plástico, corrimão de escada, metais, embalagens – principalmente as que são vindas do supermercado e shoppings centers) (BRITO, BRAGA, CUNHA, PALACIO, TAKENAMI, 2020)

Assim que a doença chegou ao Brasil, com os casos em sua maioria importados, a principal estratégia para evitar a contaminação era o isolamento dos casos e seus respectivos contatos. Mas, ao passar do tempo e os casos só aumentando, as estratégias mudaram e o foco passou a ser não só do isolamento dos casos e contatos, mas também uma atenção especial aos casos considerados graves.

Com o passar dos dias e casos e óbitos só aumentando, percebeu-se a necessidade de adotar medidas preventivas não só no âmbito individual, mas também no coletivo, para evitar que o sistema de saúde ficasse sobrecarregado e os óbitos e casos graves aumentassem ainda mais por falta de médicos, insumos e leitos.

Então, a partir daí, foi-se adotadas medidas como fechamento de escolas e universidades, proibição de eventos sociais – inclusive festas, shows, teatros, jogos de futebol com arquibancada, alguns programas de TV com auditório foram substituídos por auditórios online, tudo para que o deslocamento de pessoas só acontecesse de forma essencial.

Inclusive, a partir desse fato, é interessante mostrar o quanto a sociedade se adaptou: delivery de supermercado, as aulas e reuniões online, eventos online, compras online, lives e até consultas online (Telemedicina).

É necessário, também, mencionar o fato de que, com essa nova doença, o Brasil enfrenta uma situação atípica, que requer mudanças de todos os âmbitos: individual e coletivo. Assim, é de extrema importância o empenho da sociedade o cumprimento das medidas de prevenção estabelecidos pela OMS e o MS. Cabe à população, nesse período em que estamos vivendo, o bom-senso, responsabilidade e respeito aos demais para haver uma minimização nos impactos que a Pandemia nos trouxe, principalmente nos quesitos saúde e economia.

[...] a pandemia pela COVID-19 nos traz um alerta do quanto precisamos confiar em medidas clássicas da saúde pública para o seu enfrentamento” Para Smith e Freedman (2020, apud BRITO, BRAGA, CUNHA, PALACIO, TAKENAMI, 2020),

Entre todas as medidas de prevenção recomendadas pela OMS no combate ao vírus, a que se destaca é a restrição ou isolamento social, chegando ao ponto de em algumas cidades decretarem lockdown em alguns momentos para a contenção da doença, tendo medidas punitivas para os estabelecimentos e pessoas que não cumprirem o decreto estabelecido. Com esse isolamento, é notório ver a mudança no estilo de vida da população, podendo, inclusive, afetar a saúde mental.

Mudanças como: redução nos níveis de atividade física; aumento de tempo em comportamentos sedentários; aumento de tempo em tecnologias como televisão e Internet; mudança nos hábitos alimentares (estoque de comidas ultraprocessadas e de alta densidade energética em casa); além do aumento no consumo de tabaco e álcool; são mudanças que poderão ter, a curto, médio e longo prazo, efeitos e consequências negativas na vida e saúde da população. (MALTA, SZWARCOWALD, BARROS, GOMES, MACHADO, JÚNIOR, ROMERO, LIMA, DAMACENA, PINA, FREITAS, WERNECK, SILVA, AZEVEDO, GRACIE, 2020)

b) O papel da Psicologia na Pandemia do COVID-19

Como mencionado anteriormente, uma das principais medidas adotadas para a prevenção da disseminação do Coronavírus, não só pelo Brasil, mas pelo mundo todo, foi o isolamento e distanciamento social. Mas, apesar da prevenção da doença, o isolamento também trouxe alguns aspectos negativos para a saúde mental para a maior parte da população. Foi notado na população a partir dessas medidas e fatores relacionados, sintomas de tristeza, estresse, medo, desamparo, nervosismo, preocupação e ansiedade. Com isso, é importante mencionar o fato e a importância do serviço da psicologia nesse contexto, não apenas atual, mas pós-Pandemia, já que estudos mostram que muitas pessoas estarão ainda em sofrimento mental. (DANZMANN, SILVA, GUAZINA, 2020)

É necessário mencionar o fato de que nem todos os sintomas acima citados e causados na população de modo geral, podem ser classificados ou denominados como patologias e transtornos, já que a maioria dos casos podem ser consideradas como reações a Pandemia, que foi um evento inesperado mundialmente. No entanto, esse

sofrimento populacional não deve ser negligenciado, banalizado e nem deixado de lado. Nesse sentido e contexto, o principal papel do profissional da Psicologia é o acolhimento não só da pessoa, mas do seu sofrimento de modo geral. (DANZMANN, SILVA, GUAZINA, 2020).

Faz-se necessário citar que no contexto da Pandemia e com as medidas de isolamento e distanciamento, foi-se necessário para o trabalho do psicólogo a adesão, temporariamente, à modalidade online, que de acordo com a Resolução nº 11, de 11 de maio de 2018 do Conselho Regional de Psicologia (CRP), essa modalidade já era autorizada e regulamentada aos profissionais da Psicologia, apesar de alguns parâmetros e condições para o seu uso.

c) O comportamento alimentar e a Pandemia

Antes de falar sobre o comportamento alimentar propriamente dito, é necessário citar o processo conhecido como transição nutricional, que foi caracterizado, a partir do século XX, pelo declínio nas taxas de pessoas com subnutrição e aumento nas taxas de excesso de peso e obesidade. Essas importantes e relevantes mudanças nas devidas taxas foram influenciadas e causadas por questões econômicas, sociais e demográficas. (VAZ, BENNEMANN, 2014)

Com o aumento das taxas de excesso de peso e obesidade, a transição nutricional trouxe, também, as conhecidas doenças crônicas não transmissíveis, como as doenças cardiovasculares, diabetes e hipertensão. Essas mudanças - tanto na questão corporal quanto na saúde – trazidas por esse processo, são refletidos a partir das mudanças nos padrões alimentares e nos estilos de vida da população. Quanto aos padrões alimentares, vemos mudanças tanto na produção quanto na comercialização dos alimentos, sendo os alimentos mais naturais e tradicionais substituídos por alimentos industrializados, ultraprocessados, ricos em açúcares e gorduras, além do aumento de fast-foods nas cidades. Já sobre o estilo de vida, percebe-se a população cada vez mais sedentária, o que também reflete nas alterações dessas taxas. (VAZ, BENNEMANN, 2014)

Para falar de comportamento alimentar, é necessário, também, antes de tudo, diferenciar comportamento alimentar e hábito alimentar:

O comportamento alimentar é um conjunto de ações relacionadas ao alimento, que envolve desde a escolha até a ingestão, bem como tudo a que ele se relaciona. Já o hábito alimentar é a resposta do indivíduo frente ao alimento ficando caracterizado pela repetição desse ato. (VAZ, BENNEMANN, 2014)

Segundo Vaz e Bennemann (2014) ainda, pelo fato de a alimentação e as escolhas alimentares representarem necessidades não apenas fisiológicas, mas também prazerosas, se faz necessário conhecer e entender os aspectos determinantes, os fatores pelas quais os indivíduos levam a escolher determinados alimentos. São determinantes nessa escolha: a escolaridade e renda; fatores midiáticos; o peso e a imagem corporal que se tem; a cultura em que vive; o ambiente familiar que está inserido; além dos fatores psicológicos.

Sobre o aspecto escolaridade e renda, os autores falam que o nível de instrução da pessoa pode ter relação e influência tanto positiva quanto negativa sobre o consumo de certos grupos alimentares, como frutas e hortaliças. Tratando do aspecto financeiro, produtos com um melhor valor nutricional costumam ter um preço mais elevado, influenciando diretamente no consumo desses.

Os fatores midiáticos, influenciando principalmente as crianças, já que seus critérios de escolha não só de alimentos, mas de brinquedos também, vêm das propagandas de televisão entre seus programas preferidos que assistem, fazendo com que muitas escolhas familiares vêm a partir dos pedidos deles. O peso e a imagem corporal que a pessoa tem de si mesma podem influenciar também nas escolhas alimentares, já que uma pessoa que é insatisfeita com o seu corpo pode e tende a fazer restrições alimentares afim de modificar principalmente o peso. A cultura também influencia nas escolhas alimentares, já que determinadas preferências podem ser construídas e ditadas pela sociedade, a cultura e as crenças – principalmente as religiosas - que a pessoa está inserida. (VAZ, BENNEMANN, 2014)

Um outro fator determinante para as escolhas alimentares é o ambiente familiar em que se vive. O fato de a família ter mudado nos últimos anos com a entrada da mulher no mercado de trabalho muda também os hábitos e a rotina da família, já que a partir daquele momento, a mulher, que antes era apenas dona de casa, agora além de ser da casa, trabalha fora, tendo que conciliar as tarefas domésticas que sempre teve com a vida profissional que agora tem, e muitas vezes, por buscarem praticidade e

comodidade para o dia a dia, a alimentação na casa muda, fazendo com que alimentos industrializados, ultraprocessados, ricos em açúcares e gorduras, estejam cada vez mais presentes nas casas e nas rotinas das famílias. O último aspecto a ser considerado como influente nas decisões alimentares seria os fatores psicológicos. A autoconfiança, por exemplo, na hora de escolher alimentos mais saudáveis no lugar dos industrializados estando fora de casa em um restaurante por exemplo. Esses fatores psicológicos ainda são subdivididos em dois subgrupos: os fatores internos e os fatores externos. O primeiro fala sobre, por exemplo, as escolhas dos alimentos e a quantidade de comida que a pessoa ingere. Já o segundo fala sobre o contexto social da alimentação, como por exemplo onde ocorre as refeições e como a pessoa reage ao alimento consumido e as opções apresentadas a ele para serem consumidas. (VAZ, BENNEMANN, 2014)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nesta pesquisa, buscamos, como objetivo, investigar as possíveis alterações do comportamento alimentar da população durante o período de Pandemia e como os profissionais da saúde podem contribuir para alterar esse cenário. Para atingir esse objetivo, foi feito um levantamento de artigos científicos escritos na língua portuguesa e um livro que, de certa forma, aborda a temática investigada.

Diante os resultados apresentados nesse estudo, percebemos que sim, houve de modo geral, uma mudança no comportamento alimentar na Pandemia do Covid-19, principalmente por fatores como o isolamento, ambiente familiar, saúde mental da população, entre outros fatores aqui já expostos. Vale lembrar, como já foi apresentado, que a alimentação e as escolhas alimentares representam necessidades não apenas fisiológicas, mas também prazerosas, fazendo-se necessário conhecer e entender os fatores pelas quais os indivíduos levam a escolher determinados alimentos em vez de algum outro.

Mediante essa nossa percepção durante nossos estudos, vimos não apenas ao longo das leituras para a escrita dessa pesquisa, mas no nosso dia a dia, na prática, o quanto a alimentação vai além do aspecto de “matar a fome”, fisiológico e biológico, mas o quanto os outros aspectos, como o social, histórico e afetivo, influencia nessas escolhas.

Esse trabalho, com o objetivo concluído, ainda revela a necessidade da importância dos profissionais da saúde, inclusive da Psicologia, pra além da alimentação da população, mas sim o modo como são feitas as escolhas, já que elas podem levar à uma série de consequências indesejadas. Logo, o papel desses profissionais qualificados vai além da intervenção, mas muitas vezes como prevenção.

Por fim, é importante ressaltar, que como, de certa forma, o tema é relativamente novo em questão de pesquisa, é de suma importância novos estudos para possíveis mudanças e intervenções, visto que é algo que querendo ou não, engloba toda uma população e não apenas um grupo específico, já que estamos falando de alimentação, comportamento alimentar, seus efeitos e em um momento que o mundo todo vivenciou.

Referências

Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica - **Diretrizes brasileiras de obesidade 2016** / ABESO - Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. – 4.ed. - São Paulo, SP

ATZINGEN, Maria Carolina Batista Campos Von. **Sensibilidade gustativa de adultos de uma instituição universitária do município de São Paulo**. 2011. Tese (Doutorado em Nutrição em Saúde Pública) - Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2011. doi:10.11606/T.6.2011.tde-08042011-155703. Acesso em: 2021-06-06.

BITTAR, Carime; SOARES, Amanda. (2020). Mídia e comportamento alimentar na adolescência. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**. 28(1), 291-308. <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAR1920>

DALGALARRONDO, Paulo. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. Porto Alegre, 2000. Editora Artes Médicas do Sul

KARSBURG, Elsa. **Comportamento alimentar em tempos de Pandemia**. FAPERGS, [S. l.], p. 1 - 3, 20 ago. 2020. Disponível em: https://www.osecovid19.cloud.ufsm.br/media/documents/2021/03/29/Analise_de_Conjuntura_12.pdf. Acesso em: 18 mar. 2021.

BRITO, Sávio Breno Pires; BRAGA, Isaque Oliveira; CUNHA, Carolina Coelho; PALÁCIO, Maria Augusta Vasconcelos; TAKENAMI, Iukary. Pandemia da COVID-19: o maior desafio do século XXI. **Vigil. sanit. debate, [s. l.]**, 28 abr. 2020. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1103209>. Acesso em: 20 mar. 2022.

OLIVEIRA, Wanderson Kleber de; DUARTE, Elisete; FRANÇA, Giovanny Vinícius Araújo de; GARCIA, Leila Posenato. Como o Brasil pode deter a COVID-19. **RESS - Revista do SUS**, [S. l.], p. 1 - 8, 27 abr. 2020. Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/ress/2020.v29n2/e2020044>. Acesso em: 20 mar. 2022.

MALTA, Deborah Carvalho et al. A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. **Epidemiol. Serv. Saúde [online]**. 2020, vol.29, n.4, e2020407. Epub 21-Set-2020. ISSN 1679-4974. <http://dx.doi.org/10.1590/s1679-49742020000400026>.

DANZMANN O.S; SILVA A.C; , GUAZINA F.M.N. Atuação do psicólogo na saúde mental da população diante da pandemia. **J. nurs. health**. 2020.

VAZ, Diana Souza; BENNEMANN, Rose Mari. Comportamento alimentar e hábito alimentar: uma revisão. **Uningá Review Journal**, [S.l.], v. 20, n. 1, out. 2014. ISSN 2178-2571. Disponível em: <http://revista.uninga.br/index.php/uningareviews/article/view/1557>>. Acesso em: 20 mar. 2022.